

Управление образования Исполнительного комитета Зеленодольского
муниципального района Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр
творчества Зеленодольского муниципального района Республики Татарстан»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2017 г.
Протокол № 1

Утверждено:

Директор МБУ ДО «Центр творчества
ЗМР РТ» И.В. Фесенко

от «17» сентября 2017 г. кр 345-0



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-педагогической направленности
«Веселые непоседы»**

Возраст обучающихся 1-6 лет
Срок обучения 1 год

Автор-составитель:
Ионова Елена Васильевна,
педагог дополнительного образования

г. Зеленодольск, 2017 г.

Пояснительная записка.

Программа «Весёлые непоседы» для детей от 1 до 6 лет разработана в соответствии с требованиями:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 № 1626-р;
3. План мероприятий на 2015-2020 по реализации Концепции развития дополнительного образования детей от 24.04.2015г. № 729-р
4. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008;
5. СанПин 2.4.4.31721 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОУ ДОД от 4.07.2014 г. № 41

Программа «Веселые непоседы» носит **социально-педагогическую направленность.**

Актуальность программы. Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ЦДТ состоит в том, чтобы для каждого воспитанника дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

Возраст 1-6 лет характеризуется тем, что воспитанники владеют различными движениями. Чтобы у них интенсивно развивался опорно-двигательный аппарат, необходимо повышать адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники стремятся не только удовлетворить потребность в активных движениях, но и показать свои физические возможности – силу, ловкость, смелость.

В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в ЦДТ с использованием тренажёров. У нас используются тренажёры от простейших до тренажёров сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, скамья для пресса, шведская стенка, дорожки и камешки для профилактики плоскостопия, беговая дорожка, тренажер «Ходунки», тренажёр «Мини-Твистер», тренажёр «Бегущая по волнам», тренажер «Лодочка», тренажер «Ножницы», батут, скала «Веселый скалолаз», мягкие модули для

сенсорного восприятия, горка с сухим бассейном. Весь период обучения воспитанников работе на тренажёрах можно разделить на три этапа.

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажёрами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать правильное представление о движении в целом и на тренажёре в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажёра самими воспитанниками.

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

На втором этапе упражнение на тренажёре разучивается углублённо. Педагог уделяет внимание технике выполнения упражнения.

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

В основу реализации данной программы положены следующие **принципы**:

- **принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками; тесную связь физического воспитания с формированием установок, навыков, способов и приёмов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- **принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания** предполагает доверие к физическим ощущениям воспитанника, обучение его навыкам ощущать и принимать своё тело таким, какое оно есть;
- **принцип систематичности и последовательности** предполагает последовательную работу над совершенствованием физических качеств воспитанника;
- **принцип концентрического (спиралевидного) обучения** заключается в повторяемости выполнения усвоенных физических упражнений и познание нового на следующем этапе развития, т.к. в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;
- **принцип коммуникативности** предполагает атмосферу доброжелательности и взаимопонимания, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья; создание условий для наиболее полного раскрытия личности воспитанника, максимального развития его способностей;

- **принцип связи теории с практикой** формирует у воспитанников умение осознанно и самостоятельно пользоваться двигательными умениями и навыками в различных условиях;
- **принцип взаимодействия ЦДТ и семьи** направлен на создание условий для успешной реализации способностей воспитанника и обеспечение возможности сохранения здоровья в семье.

Отличительные особенности программы. Гиперактивный ребенок получает больше всех замечаний, окриков, и отрицательного внимания; он мешает другим детям и обычно попадает в число “изгоев”. Претендуя на лидерство, эти дети не умеют подчинять свое поведение правилам или уступать другим и, как следствие, вызывают многочисленные конфликты в детском коллективе. Поэтому своевременно проведенные занятия с гиперактивным ребенком должны помочь ему справиться с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

Новизна программы

- Программа представляет собой гибкую систему, которая позволяет научить воспитанника чувствовать свое тело и сформировать устойчивые навыки владения им, получая от этого удовольствие и радость;
- При осуществлении работы по развитию физических качеств у воспитанников основной акцент делается на **комплексный подход**, так как воздействие на одно из физических качеств оказывает влияние на остальные.
- Одним из важнейших условий программы является **тесное взаимодействие с семьей**, т.к. именно семья является первой социальной средой, в которой начинают закладываться основы физического развития воспитанников.
- В программе представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование двигательных умений и навыков, способствующих развитию физических качеств у воспитанников, сопровождающаяся системой практических упражнений и выполнение упражнений на детских тренажерах.

Адресат программы: воспитанники дошкольного возраста 1-6 лет. Воспитанники с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

Объем программы: общее количество часов – 72.

Формы обучения и виды занятий:

1. Беседа.
2. Наблюдение.

3. Открытое занятие.
4. Игра-урок.
5. Эстафета.
6. Релаксация.
7. Спортивное соревнование.

Срок освоения программы: 1 учебный год.

Режим занятий: программа рассчитана на 2 занятия в неделю. Занятия проводятся в группах (15 человек). Участники программы: воспитанники в возрасте от 1 до 6 лет (по возрастным группам: 1А. от 1-2 лет; 1Б. от 2-3 лет; 1В. от 3-4 лет; 1Г. от 4-5 лет; 1Д. от 5-6 лет.).

Целью программы является: снятие гиперактивности и общее укрепление организма через использование тренажеров и повышение уровня физического развития.

Задачи:

Образовательные:

1. Дать знания о спорте и здоровье.
2. Научить навыкам работы на тренажерах.
3. Научить владеть своими движениями и применять физические качества на благо прежде всего для самого себя.

Развивающие:

1. Развивать опорно-двигательный аппарат; функциональные возможности всех органов и систем; координацию движений.
2. Развивать мышление, воображение, память, познавательные способности; умения и навыки.
3. Сформировать коммуникативную компетентность в группе; позитивную самооценку и самоуважение.
4. Развивать коммуникативные личностные качества.

Воспитательные: воспитать положительные моральные качества и взаимоотношения.

Здоровьесберегающие: сформировать стойкую привычку к занятиям физической культурой и спортом.

Учебно-тематический план.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1 «Вводная часть».	20			
1.	Знакомство с группой.	2	1	1	Общий рисунок детей «Дружба»
2.	Гимнастика.	6	1	5	Эстафета
3.	Дыхательные упражнения.	6	1	5	Наблюдение
4.	Физические упражнения.	6	1	5	Эстафета
	Раздел 2 «Основная часть».	35			
5.	Упражнения для воспитания правильной ходьбы.	5	1	4	Сдача нормативов
6.	Упражнения в равновесии.	5	1	4	Сдача нормативов
7.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	5	1	4	Сдача нормативов
8.	Упражнения для ног.	5	1	4	Сдача нормативов
9.	Упражнения для туловища.	5	1	4	Сдача нормативов

10.	Упражнения с мячом.	5	1	4	Сдача нормативов
11.	Фитнес на фитболах.	5	1	4	Сдача нормативов
	Раздел 3 «Заключительная часть».	17			
12.	Релаксация.	2	1	1	Показ упражнения «Душевное равновесие»
13.	Подвижные игры.	3	1	2	Спортивное соревнование
14.	Пальчиковые игры.	3	1	2	Открытое занятие «Театр пальчиков»
15.	Упражнения с использованием сухого бассейна.	3	1	2	Релаксация
16.	Упражнения с использованием мягких модулей.	3	1	2	Сенсорное восприятие «Автобус»
17.	Профилактика плоскостопия.	3	1	2	Эстафета

Раздел 1 «Вводная часть» - 20 часов.

1. Знакомство с группой – 2 часа.

Теория: знакомство детей друг с другом.

Практика: игры: «Привет дружок», «Мой друг как тебя зовут», «Мячик», «Веселые фигуры», «Поймай-ка», «Поздороваемся...».

2. Гимнастика – 6 часов.

Теория: физическое и умственное развитие. Тренировка памяти и мышц. Гимнастика поможет стать крепче и пластичнее. Она принесет пользу, если делать ее ежедневно и с удовольствием.

Практика: упражнения: «Собери цветочки», «Поймай бабочку», «Приседания», «Наклоны», «Едет поезд», «Ходьба на месте» ...

3. Дыхательные упражнения – 6 часов.

Теория: ряд упражнений, которые воздействуют на работу сердечно-сосудистой системы и дыхательных органов, способствующих снимать напряжения после гимнастических упражнений.

Практика: упражнения: подражание звукам, имитация животных, насекомых; «Каша кипит», «Часики», «Трубач», «Петушок», «Паровозик», «Гуси летят» ...

4. Физические упражнения – 6 часов.

Теория: занятия должны быть интенсивными с достаточной степенью нагрузки, в конце занятия у воспитанника должны прослеживаться следы небольшой усталости в виде ускоренного дыхания, незначительного румянца на щеках и потовыделения, но не должно быть жалоб; общее самочувствие - хорошее, движения - бодрые. При выраженных признаках сильного переутомления следует понизить степень нагрузки и продолжительность занятий.

Практика: упражнения: «Ходьба по дорожке», «Догони собачку», «Самолет летит», «Приседание», «Ползание», «Ласточка» ...

Раздел 2 «Основная часть».

5. Упражнения для воспитания правильной ходьбы – 5 часов.

Теория: ходьба по "узкой дорожке". На полу обозначить мелом (верёвками, палками) дорожку шириной 30 см. В дальнейшем дорожку следует постепенно сужать до 20-10 см. и предложить самостоятельно пройти по ней, сохраняя равновесие.

Практика: упражнения: «Пройти по "дорожке", ставя ножку за ножкой», «Дойдя до конца "дорожки", развернуться и пройти обратно», «Поднять одну ногу и постоять так несколько секунд», «Ходьба боком», «Ходьба по веревке» ...

6. Упражнения в равновесии – 5 часов.

Теория: ходьба по наклонной скамейке. Укрепить гимнастическую скамейку или длинную доску, приподняв одним концом на высоту 20-25 см. Предложить воспитаннику пройти по скамейке вверх, повернуться и спуститься вниз. Вначале необходимо помочь ему, поддерживая его за руку. Скольжение. Поставить один конец скамейки на подоконник или специальную подставку. Предложить воспитаннику съехать на скамейке вниз.

Практика: упражнения на тренажерах: «Батут», «Горка», «Спусти мишку», «Пройти по камешкам» ...

7. Упражнения для рук и плечевого пояса – 5 часов.

Теория: объяснить воспитаннику упражнения.

Практика: упражнения: «Бокс», «Покажи ладошки», «Спрячь ладошки», «Вырасти большим», «Подмети пол», «Вертолет», «Муха» ...

8. Упражнения для ног – 5 часов.

Теория: объяснить воспитаннику упражнения.

Практика: упражнения: «Стал маленьким», «Стал большим», «Прятки», «Покачай ногой», «Беги, а я догоню», «Медведь», «Зайка» ...

9. Упражнения для туловища – 5 часов.

Теория: объяснить воспитаннику упражнения.

Практика: упражнения: «Качание деревьев», «Самолет», «Подними ножки», «Присаживание», «Ласточка», «Рыбка» ...

10. Упражнения с мячом – 5 часов.

Теория: объяснить воспитаннику упражнения.

Практика: игры-упражнения с мячом: «Посмотри на мяч», «Приседание с мячом», «Оттолкни мяч руками», «Баскетбол», «Футбол», «Вышибалы», «Подними мяч ногами» ...

11. Фитнес на фитболах – 5 часов.

Теория: объяснить воспитаннику упражнения.

Практика: упражнения на фитболах: для укрепления мышц плечевого пояса и рук, брюшного пресса, тазового дна, спины, свода стопы, упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов...

Раздел 3 «Заключительная часть».

12. Релаксация – 2 часа.

Теория: умение расслабиться помогает одним воспитанникам снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает воспитанников. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая педагогу, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство воспитанников правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид воспитанника: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние и т.д. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих воспитанников налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Практика: система мер по снятию психоэмоционального напряжения:

«Система релаксационных упражнений для детей дошкольного возраста», «Система работы с сухим бассейном», тренинговые занятия с воспитанниками.

13. Подвижные игры – 3 часа.

Теория: эмоционально-насыщенная, сознательная и активная деятельность воспитанника, происходящая при соблюдении необходимых правил, и побуждающая к творческому выполнению условий в изменяющихся игровых ситуациях.

Практика: игры: «Прятки с мышонком», «Прятки», «Догонялки», «Кто быстрее», «Морковка для зайчика», «Стоп», «День-ночь», «Маленькие-большие», «Холодно-тепло», «Делай, как я», «Солнечный зайчик», «Мишка и дети» ...

14. Пальчиковые игры – 3 часа.

Теория: при повторении движений получает развитие мелкая моторика, а проговаривание способствует развитию речевой деятельности.

Практика: игровые занятия: «Сложи пирамидку», «Рисование мелками», «Собери пазл», «Разложи предметы по цвету, размеру, форме», «Развязать или завязать шнурок», «Застегни пуговицу» ...

15. Упражнения с использованием сухого бассейна – 3 часа.

Теория: сенсорное развитие и развитие психических процессов.

Практика: урок-игры: «Проплыви до другого берега», «Нырять», «Найди предмет», «Последовательность», «Найди шарик», «Кинь соседу», «Горячая картошка» ...

16. Упражнения с использованием мягких модулей – 3 часа.

Теория: сенсорное развитие и развитие психических процессов.

Практика: занятия с модулями: «Построй дом», «Автобус», «Башня», «Формы», «Цвета», «Больше-меньше», «Выше-ниже» ...

17. Профилактика плоскостопия – 3 часа.

Теория: самомассаж стоп, ходьба по ребристым дорожкам и по кочкам.

Практика: упражнения на тренажерах: «Пройди по дорожке», «Перейди лужицу», «Покатай ёжика по ножкам и ручкам», «Возьми ножками карандашик» ...

Планируемые результаты программы: к концу учебного года у воспитанников улучшится не только общая физическая подготовленность, но и укрепится здоровье в целом, удовлетворится биологическая потребность в движении, а также повысится эмоциональный тонус, активизируется познавательная деятельность. А привлекательность самих тренажёров

является действенным стимулом в формировании у воспитанников интереса к занятиям физкультурой и спортом.

1. Личностные:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки: информационная деятельность, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

2. Предметные:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

3. Метапредметные:

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Календарный учебный график.

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			урок-игра	1	знакомство с группой: «Привет дружок», «Мой друг как тебя зовут», «Мячик».	21 каб.	Наблюдение
2.			урок-игра	1	знакомство с группой: «Веселые фигуры», «Поймай-ка», «Поздороваемся»	21 каб.	
3.			урок-упражнение	1	Гимнастика: «Собери цветочки»	21 каб.	
4.			урок-упражнение	1	Гимнастика: «Поймай бабочку»	21 каб.	
5.			урок-упражнение	1	Гимнастика: «Приседания»	21 каб.	
6.			урок-упражнение	1	Гимнастика: «Наклоны»	21 каб.	
7.			урок-упражнение	1	Гимнастика: «Едет поезд»	21 каб.	
8.			урок-упражнение	1	Гимнастика: «Ходьба на месте»	21 каб.	

9.			урок- упражнение	1	дыхательные упражнения: «Каша кипит»	21 каб.	
10.			урок- упражнение	1	дыхательные упражнения: «Часики»	21 каб.	
11.			урок- упражнение	1	дыхательные упражнения: «Трубач»	21 каб.	
12.			урок- упражнение	1	дыхательные упражнения: «Петушок»	21 каб.	
13.			урок- упражнение	1	дыхательные упражнения: «Паровозик»	21 каб.	
14.			урок- упражнение	1	дыхательные упражнения: «Гуси летят»	21 каб.	
15.			урок- упражнение	1	физические упражнения: «Ходьба по дорожке»	21 каб.	
16.			урок- упражнение	1	физические упражнения: «Догони собачку»	21 каб.	
17.			урок- упражнение	1	физические упражнения: «Самолет летит»	21 каб.	
18.			урок- упражнение	1	физические упражнения: «Приседание»	21 каб.	

19.			урок-упражнение	1	физические упражнения: «Ползание»	21 каб.	
20.			урок-упражнение	1	физические упражнения: «Ласточка»	21 каб.	Контрольное занятие
21.			урок-упражнение	1	упражнения для воспитания правильной ходьбы: «Пройти по "дорожке", ставя ножку за ножкой»	21 каб.	
22.			урок-упражнение	1	упражнения для воспитания правильной ходьбы: «Дойдя до конца "дорожки", развернуться и пройти обратно»	21 каб.	
23.			урок-упражнение	1	упражнения для воспитания правильной ходьбы: «Поднять одну ногу и постоять так несколько секунд»	21 каб.	
24.			урок-упражнение	1	упражнения для воспитания правильной ходьбы: «Ходьба боком»	21 каб.	

25.			урок-упражнение	1	упражнения для воспитания правильной ходьбы: «Ходьба по веревке»	21 каб.	
26.			урок-упражнение	1	упражнения в равновесии: «Батут»	21 каб.	
27.			урок-упражнение на тренажерах	1	упражнения в равновесии: «Горка»	21 каб.	
28.			урок-упражнение на тренажерах	1	упражнения в равновесии: «Спусти мишку»	21 каб.	
29.			урок-упражнение на тренажерах	1	упражнения в равновесии: «Пройти по камешкам»	21 каб.	
30.			урок-упражнение на тренажерах	1	упражнения в равновесии: «Веселый скалолаз»	21 каб.	
31.			урок-упражнение	1	упражнения для рук и плечевого пояса: «Бокс»	21 каб.	
32.			урок-упражнение	1	упражнения для рук и плечевого пояса: «Покажи ладошки»	21 каб.	
33.			урок-упражнение	1	упражнения для рук и плечевого	21 каб.	

					пояса: «Спрячь ладошки»		
34.			урок-упражнение	1	упражнения для рук и плечевого пояса: «Вырасти большим»	21 каб.	
35.			урок-упражнение	1	упражнения для рук и плечевого пояса: «Подмети пол»	21 каб.	
36.			урок-упражнение	1	упражнения для ног: «Стал маленьким»	21 каб.	
37.			урок-упражнение	1	упражнения для ног: «Стал большим»	21 каб.	
38.			урок-упражнение	1	упражнения для ног: «Прятки»	21 каб.	
39.			урок-упражнение	1	упражнения для ног: «Покачай ногой»	21 каб.	
40.			урок-упражнение	1	упражнения для ног: «Беги, а я догоню»	21 каб.	
41.			урок-упражнение	1	упражнения для туловища: «Качание деревьев»	21 каб.	
42.			урок-упражнение	1	упражнения для туловища: «Самолет»	21 каб.	

43.			урок- упражнение	1	упражнения для туловища: «Подними ножки»	21 каб.	
44.			урок- упражнение	1	упражнения для туловища: «Присаживание»	21 каб.	
45.			урок- упражнение	1	упражнения для туловища: «Ласточка»	21 каб.	
46.			урок- упражнение	1	упражнения с мячом: «Посмотри на мяч»	21 каб.	
47.			урок- упражнение	1	упражнения с мячом: «Приседание с мячом»	21 каб.	
48.			урок- упражнение	1	упражнения с мячом: «Оттолкни мяч руками»	21 каб.	
49.			урок- упражнение	1	упражнения с мячом: «Баскетбол»	21 каб.	
50.			урок- упражнение	1	упражнения с мячом: «Футбол»	21 каб.	
51.			урок- упражнение на фитболе	1	фитнес на фитболах: «Зайка»	21 каб.	

52.			урок- упражнение на фитболе	1	фитнес на фитболах: «Ковбой»	21 каб.	
53.			урок- упражнение на фитболе	1	фитнес на фитболах: «Качели»	21 каб.	
54.			урок- упражнение на фитболе	1	фитнес на фитболах: «Планета»	21 каб.	
55.			урок- упражнение на фитболе	1	фитнес на фитболах: «По сказке»	21 каб.	Проме- жуточная диагнос- тика
56.			урок- релаксация в сухом бассейне	1	релаксация: «Шарики»	21 каб.	
57.			урок- релаксация на ковре	1	релаксация: «Гармония»	21 каб.	
58.			урок-игра	1	подвижные игры: «Прятки с мышонком»	21 каб.	
59.			урок-игра	1	подвижные игры: «Прятки»	21 каб.	
60.			урок-игра	1	подвижные игры: «Догонялки»	21 каб.	
61.			урок-игра	1	пальчиковые игры: «Сложи пирамидку»	21 каб.	
62.			урок-игра	1	пальчиковые игры:	21 каб.	

					«Рисование мелками»		
63.			урок-игра	1	пальчиковые игры: «Собери пазл»	21 каб.	
64.			упражнения с использованием сухого бассейна	1	«Проплыви до другого берега»	21 каб.	
65.			упражнения с использованием сухого бассейна	1	«Ныряй»	21 каб.	
66.			упражнения с использованием сухого бассейна	1	«Найди предмет»	21 каб.	
67.			упражнения с использованием мягких модулей	1	«Построй дом»	21 каб.	
68.			упражнения с использованием мягких модулей	1	«Автобус»	21 каб.	
69.			упражнения с использованием мягких модулей	1	«Башня»	21 каб.	
70.			упражнения на тренажерах	1	профилактика плоскостопия: «Пройди по дорожке»	21 каб.	
71.			упражнения на тренажерах	1	профилактика плоскостопия: «Покатай ёжика по ножкам и ручкам»	21 каб.	

72.			упражнения на тренажерах	1	профилактика плоскостопия: «Перейди лужицу»	21 каб.	Итоговая диагностика
-----	--	--	--------------------------	---	---	---------	----------------------

Условия реализации программы: 1. Учебно-наглядный материал: демонстрационные картины (жизненные ситуации, в транспорте, игры детей и т.п.), сюжетные, парные и серии из 4х-5 картинок (по сказкам, бытовым ситуациям, сюжеты из жизни животных, людей, праздники и т.п.), пазлы.

2. Аудиоаппаратура: диски с детскими песенками, фрагменты музыкальных произведений к упражнениям; набор аудиозаписей по программе "Музыка для малышей"; диски с записями психотерапевтического характера (релаксация, активизация).

3. Специально оборудованный кабинет с мягким половым покрытием, сухой бассейн, горка, батут, тоннель, скалолаз, тренажеры, мячи- прыгуны (фитболы), ребристые дорожки, разноцветные камешки разного размера, шведская стенка, мягкие модули (разноцветные геометрические фигуры разного размера и формы).

Методическое обеспечение:

1. Развитие общей моторики и сенсорного развития (по методике М. Монтессори).
2. Музыкальное развитие (по методике С. и Е. Железновых, музыкальные инструменты).
3. Развитие ручной умелости и творческих способностей по дидактическому материалу.
4. Дидактические игры на снятие напряжения.
5. Комплекс упражнений на физическое развитие.

Список литературы.

1. Железняк Н. Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду. – Москва, 2009 г.
2. Карманова Л. В., Шебенко В. Н. Физическая культура в старшей группе детского сада. – Москва, 2008 г.
3. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – Москва, 2006 г.
4. Жукова Л. Занятия с тренажёрами / Л. Жукова, Ю. Шершнева. Дошкольное воспитание. - Москва, 2007 г.
5. Алабин В. Г. Тренажёры и тренировочные устройства в физической культуре: справочник /В. Г. Алабин, А. А. Скрипко. – Москва, 2012 г.
6. Чечета М. В. Фитбол – гимнастика в детском саду /М. В. Чечета // Минская школа сегодня. – Минск, 2003 г.
7. Конторович М. М., Михайлова Л. И. Подвижные игры в детском саду. – М., 2005 г.
8. Инструкции к тренажерам из методического отдела ЗАО «ЭЛТИ-КУДИЦ»
9. Методические рекомендации по реализации проекта «ДА!» (двигательная активность) – Тюмень: ТОГИРРО, 2014 г.
10. Новиковская О.А. Ум на кончиках пальцев. – М.: АСТ; СПб; Сова, 2006.
11. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Детский тренажёр «Бегущий по волнам».



Цели и задачи

- Общее оздоровление организма.
- Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Укрепление мышц спины и ног.
- Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.
- Формирование у воспитанников стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Виды упражнений

— Воспитанник 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.
- Длительность - от 3 до 5 минут, через каждую минуту воспитанникам предлагается отдых в течение 30-40 секунд.

Методические указания

Занятие делится на три части.

1. В начале занятия проводится небольшая разминка, общей длительностью 3 - 5 минут: - ходьба в разном темпе, переходящая в бег, - непрерывный бег не более двух минут.

2. В основную часть включены упражнения на тренажерах длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту воспитанникам предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд. При наличии нескольких видов тренажеров (3 и более) воспитанники после одной минуты упражнений на одном тренажере по кругу переходят к другим.

3. В конце занятия с воспитанниками проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого они выполняют движения: расслабленное

поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.

Детский тренажер «Мини-Твистер».



Цели и задачи

- Общее оздоровление организма.
- Укрепление мышц туловища и ног.
- Развитие координации движений.
- Тренировка вестибулярного аппарата.
- Формирование у воспитанников стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Методические указания

Занятие делится на три части:

1. В начале занятия проводится небольшая разминка, длительностью не более 3 минут. Она включает ходьбу в разном темпе, постепенно переходящую в бег (продолжительность непрерывного бега составляет 1,5 минуты), упражнения на дыхание.
2. В основную часть включены упражнения на тренажере длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту воспитанникам предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.
3. В конце занятия с воспитанниками проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого они выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т.д.

Виды упражнений

- Исходное положение: встать на диск, ноги на ширине плеч, руки на рукоятках. Начинаем делать движение ногами вправо-влево.
- Исходное положение: встать одной ногой на диск (другая согнута или на

полу). Начинаем выполнять вращательные движения влево-вправо.

- Исходное положение: встать на диск на четвереньки, опереться руками на раму тренажера. Начать вращаться влево-вправо.

- Исходное положение: встать на диск двумя ногами. Оттолкнуться от рукоятки и начать вращаться по кругу сначала в одну, затем в другую сторону.

Количество повторений: 7 - 10 раз.

Принцип действия тренажёра основывается на воздействии на определённые точки, находящиеся на подошве стопы.



Детский тренажер «Беговая дорожка».



Цели и задачи:

- Общее оздоровление организма.
- Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Укрепление мышц ног.
- Развитие выносливости, координации движений.
- Формирование у воспитанников стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Виды упражнений:

- Воспитанник встаёт на дорожку. Педагог предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать.
- Нагрузка на нём создаётся под собственным весом занимающихся.

Варианты:

Длительность – от 3 до 5 минут, через каждую минуту воспитанникам предлагается отдых в течение 30 – 40 секунд.

Батут.



Этот удивительный тренажёр как только не используют: прыжки, кувыркания, игры, спортивные состязания, экстремальные шоу, настоящие чемпионаты по прыжкам на батуте – всё это сопровождается задорным смехом и лучезарными улыбками воспитанников.

Ведь именно они – маленькие и очень требовательные испытатели – в конечном счете, по достоинству могут оценить все его преимущества. Но всё-таки, это, прежде всего, спортивный снаряд, отвечающий потребностям разных возрастных групп. И основная его задача – физическое развитие, нагрузки, укрепление различных групп мышц, гармоничное развитие всего организма.

Для занятий на батуте можно использовать дополнительный инвентарь: гантели, скакалку и т.п.

Всё это поможет разнообразить комплекс упражнений и достичь оптимального результата. А поскольку придётся прилагать значительные усилия, чтобы скоординировать движения и сохранить.

Занятия на батуте способствуют укреплению не только всех без исключения групп мышц, но и помогают развивать гибкость, а также сжигают немало лишних калорий!

Шведская стенка.



В настоящее время шведская стенка считается одним из самых функциональных тренажёров. Большинство специалистов в области физиологии уверены, что с этим снарядом нужно «дружить» в любом возрасте, а уж до трёх лет – обязательно: ведь занятия на шведской стенке способствуют развитию практически всех групп мышц, укреплению иммунитета, а также воспитывают волю и характер. Кроме того, замечено, что воспитанники, уделяющие больше времени занятиям на шведской стенке, интеллектуально развиты больше, чем их сверстники, не занимающиеся на этом тренажёре.

Диск здоровья.



Диск здоровья оказывает общеукрепляющее воздействие на мышцы, связки и суставы, а также тренирует механизмы, обеспечивающие равновесие при ходьбе. Кроме того, занятия на этом тренажере повышают жизненный тонус, снимают психическое напряжение, улучшают настроение. Они доступны в любом возрасте. Перед занятиями спортивный дисковый тренажер устанавливают на пол или другую нескользкую поверхность (ковёр, резиновый коврик и т.п),

горизонтально или под углом 20-30° (в зависимости от характера упражнения). Для предотвращения головокружения (особенно на первых порах) необходимо следить за положением головы, не допуская резких движений. В идеале, рядом были предметы (стул, стол и т.д), на которые легко можно опереться в случае чего для сохранения равновесия. На первых занятиях вращения выполняются плавно, без резких движений и с неполной амплитудой.

Скамья для пресса.



Из самого названия скамьи мы понимаем, что предназначена она для тренировки мышц живота (пресса).

Занятия на скамье для пресса способствуют сжиганию жира на животе. К тому же занятия укрепляют выносливость и позволяют поддерживать хорошую физическую форму.

Кроме того занятия на **скамье для пресса** помогают снять стресс, получить заряд бодрости, удовольствие от комфортной тренировки и просто привести себя в форму, поправить здоровье.

Мяч-фитбол.



Фитбол (происходит от слов fit — здоровый и ball — мяч)

Фитбол прочно завоевал позиции тренажера в спортивных залах.

Занятия на **фитболе** дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Но не только. **Фитнес** еще не знал таких упражнений, которые бы одновременно повышали тонус мышц, улучшали их взаимную координацию, развивали равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата, и вдобавок работали на рельеф сразу всего тела. Первые упражнения с использованием **фитбола** были составлены для лечения больных церебральным параличом. Но так как этот мяч безопасное и очень эффективное приспособление для физических тренировок, его стали использовать наряду с велотренажером и беговой дорожкой.

Достоинства **фитбола**:

- снимает напряжение в теле;
- укрепляет все группы мышц;
- улучшает подвижность, гибкость, эластичность суставов и кровообращение всех органов;
- укрепляет позвоночник и формирует правильную осанку;
- укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- «подтягивает» мышцы брюшного пресса;
- положительно влияет на работу желудка, печени и почек;
- снимает стресс и плохое настроение;
- исправляет недостатки фигуры.

Степ-платформа.



Степ-платформа - приподнятая платформа, высоту которой можно отрегулировать в зависимости от нужной интенсивности тренировки. На **степ платформе** можно выполнять огромное количество упражнений.

Занятия со степом способствуют:

- формированию осанки, костно– мышечного корсета;
- развитию координации;
- укреплению и развитию сердечно- сосудистой и дыхательной систем;
- формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Массажные мячики.



Массажные мячики позволяют легко проводить массаж и самомассаж. Рекомендуются для улучшения кровообращения и питания кожных покровов тела, для снижения напряжения мышечных тканей, для успокоения нервной системы.

Содержание занятий.

- 1. Вводная часть** - разминка, целью которой является подготовка организма воспитанника к более интенсивной работе в основной части. Её содержание соответствует содержанию традиционной физкультурной: различные виды ходьбы, бега, корректирующие упражнения и т.д. (Длительность 3 – 5 минут.)
- 2. Основная часть** включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажёрах и игру.

Комплекс упражнений проводится с предметами: набивные мячи, шары, фитболы, степы и т.д. С целью развития у воспитанников чувства ритма, артистичности, творческих способностей используется музыкальное сопровождение. После выполнения общеразвивающих упражнений воспитанники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажёрах. Способ организации – круговая тренировка. Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажёров в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый воспитанник упражняется последовательно на каждом виде тренажёров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается в зависимости от индивидуальных особенностей и физических возможностей воспитанника, т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, воспитанники выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» - тренажёре. По сигналу педагога воспитанники одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определённого времени педагог подаёт сигнал о смене «станции», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения. По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все воспитанники выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях. Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к воспитанникам, так как занятия на тренажёрах является достаточно сложной для освоения воспитанниками и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого воспитанника. После завершения круговой тренировки педагог организует подвижную игру, которая подбирается с учётом степени нагрузки, полученной воспитанниками, а также с учётом их пожеланий.

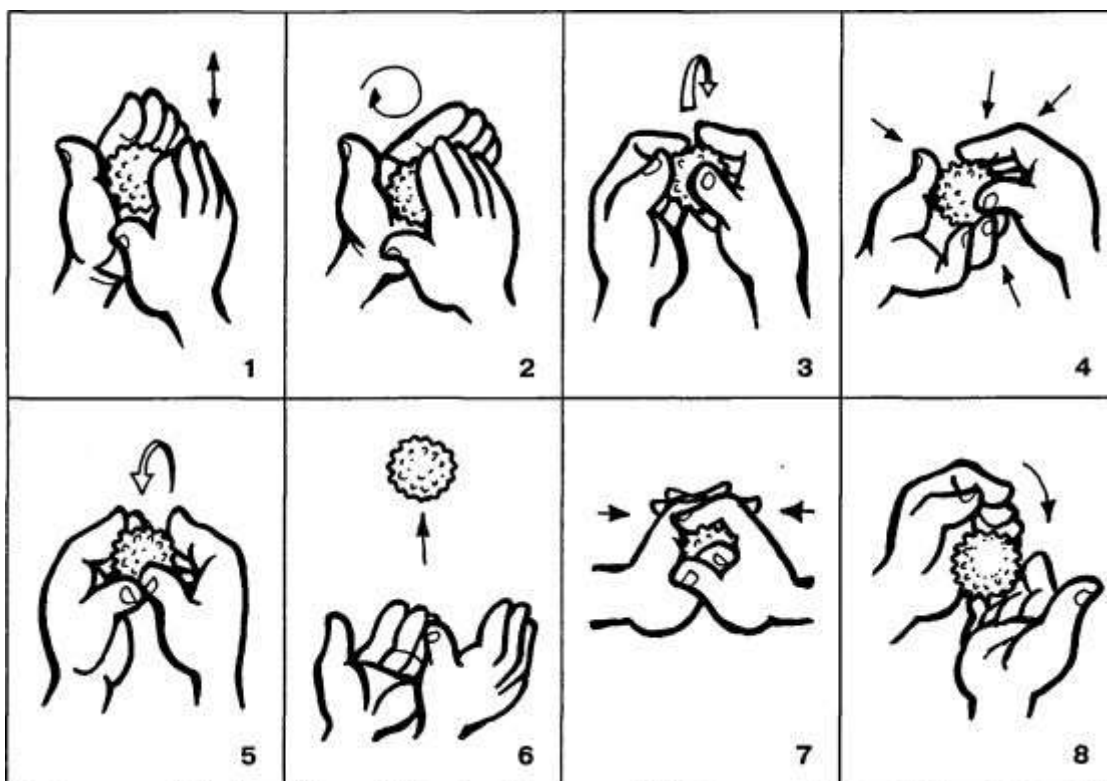
3. **Заключительной части** занятий на тренажёрах отводится не более 3 – 4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики,

самомассажа, упражнения – релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей воспитанников. Помимо круговой тренировки в занятиях используются традиционные способы организации воспитанников для выполнения основных движений: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми воспитанниками одновременно или поочерёдное выполнение нескольких движений друг за другом.

Все занятия проводятся без обуви в носках, шортах и футболке.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Упражнения из книги Ермаковой И.А. "Развиваем мелкую моторику малышей"



1. Мяч находится между ладоней, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперед-назад.
2. Мяч находится между ладоней, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперед (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВОСПИТАННИКОВ ОБЪЕДИНЕНИЯ «ВЕСЕЛЫЕ НЕПОСЕДЫ»

1. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

2. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую? (кроме объединения «Веселые непоседы»)

3. Нравится ли вашему ребёнку посещать объединение «Веселые непоседы»? (Да, Нет, затрудняюсь ответить)
4. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
 - Подвижные игры
 - Спортивные игры
 - Настольные игры
 - Сюжетно - ролевые игры
 - Музыкально - ритмическая деятельность
 - Просмотр телепередач
 - Конструирование
 - Чтение книг.
 - _____
5. Рассказывает ли Ваш ребёнок о проведённых спортивных занятиях в детском саду? (Да, Нет, иногда)
6. Занятие, на каком тренажёре ему нравится больше всего?
 - Ходунки;
 - Мини-Твистер;
 - Бегущий по волнам;
 - Батут;
 - Беговая дорожка;
 - Мяч-фитбол;
 - Степ-платформа;
 - Скамья для пресса;
 - Диск здоровья.
 - _____
7. Является ли нагрузка на Вашего ребенка в объединении «Веселые непоседы»:
 - а) чрезмерной;
 - б) нормальной;
 - в) недостаточной.