

Программа творческого объединения «ТОНУС»



2014г.

Пояснительная записка

Тренажер тебе поможет:
Красоту твою умножит
И здоровье укрепит,
Словно доктор Айболит.

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 ДОУ 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 не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности. Одна из таких форм - занятие с использованием тренажеров. Их использование наиболее целесообразно в работе с детьми старшего дошкольного возраста, имеющими 2 группу здоровья, часто болеющими детьми. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат (ОДА), повышаются адаптационные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам разного характера.

Программа творческого объединения разработана с учетом комплексной программы и методических рекомендаций «Дополнительные физкультурно-оздоровительные занятия с детьми старшего дошкольного возраста II группы здоровья с использованием детских спортивных тренажеров» автор С.К. Гамидова.

Предлагаемая программа описывает курс работы на тренажерах с детьми 5-7 лет.

Основные ее принципы:

1. Учет индивидуальных особенностей детей, уровня развития их физических качеств, рекомендации врачей;
2. Постепенное уменьшение нагрузки за счет уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажерах;
3. Систематический характер;
4. Регулировка тренажеров, позволяющая использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

Цели:

Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка.

Задачи:

1. Обеспечивать тренировку всех систем и функций организма (сердечнососудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
2. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
3. Учить определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.

Программа рассчитана на одно занятие в неделю (36 - в год) продолжительностью 30-35 мин и используется при организации кружковой работы. В основу физкультурных занятий с тренажерами положен индивидуальнодифференцированный подход. Занятия проводятся по подгруппам.

Содержание работы с детьми.

Программа включает семь блоков по четыре занятия в каждом. От блока к блоку упражнения на тренажерах усложняются; за счет введения новых тренажеров и времени работы на них становятся более разнообразными виды движений.

Задачи для занятий любого блока.

1-е занятие:

- познакомить с четырьмя новыми упражнениями комплекса;
- техникой выполнения упражнений на тренажерах методом круговой тренировки (упростить эту задачу могут карточки-схемы с графическим изображением того, как их нужно делать).

Кроме круговой тренировки, могут использоваться фронтальный и поточный методы, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или нескольких движений поочередно.

2-е занятие:

- познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса;
- разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.

3-е занятие:

- закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений;
- упражнений на тренажерах.

4-е занятие:

- совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений;
- упражнения на тренажерах.

Помимо этого, на каждом занятии решаются общие задачи:

- совершенствовать ОДА;
- функциональные возможности всех органов и систем;
- развивать мышление, воображение;
- воспитывать положительные моральные качества и взаимоотношения.

**Тематический план работы творческого объединения
«Тонус»**

<i>№ п/п</i>	<i>Название раздела</i>	<i>Количество занятий</i>
1	<i>Укреплять мышцы брюшного пресса</i>	6
2	<i>Укреплять мышечный корсет позвоночника</i>	6
3	<i>Укреплять мышцы пояса верхних и нижних конечностей</i>	6
4	<i>Правильная осанка и коррекция сутулости</i>	6
5	<i>Укреплять сустав голеностопа</i>	6
6	<i>Развивать общую выносливость</i>	6

Итого 36 часов

План работы на тренажёрах

Месяц	Блок	Содержание занятия		
		1 часть (Разминка – 3-5 мин)	2 часть (основная)	3 часть (заключительная – 3-4 мин)
1	2	3	4	5
Октябрь	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Игра малой подвижности «Фигуры»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах.	Игра малой подвижности «Затейники»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах. Эстафета с обручами	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах.	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
Ноябрь	2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах.	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки
		Игра малой подвижности. Игра «Совушка». Упражнение на восстановление дыхания	Работа на тренажерах.	Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие (Зайчики) и длинные (Кенгуру).	Работа на тренажерах.	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление
		Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель». Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах.	Ходьба по залу. Легкий бег.

Декабрь	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах.	Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для расслабления мышц на фитболе
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах.	Ходьба обычная. Самомассаж ног
		Игровоеупражнение«Катушка». Дыхательноеупражнение	Работа на тренажерах.	Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах спродвижениемвперед. Дыхательноеупражнение	Работа на тренажерах	Разновидности ходьбы и бега
Январь	4	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах.	Ходьба по залу. Вис на гимнастической стенке. Ходьба
		Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах.	Ходьба по залу. Вис на гимнастической стенке. Ходьба
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах.	Игровое упражнение «Два и три»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах.	Игровое упражнение «Жучок на спине»
Февраль	5	Игровое задание «Пауки и мухи».	Работа на тренажерах.	Упражнение «Червячок» для снятия

		Игра «Узнай по голосу»		напряжения и усталости
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажерах.	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос - пол - потолок»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах.	Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для расслабления мышц на фитболе
		Разновидности ходьбы и бега	Работа на тренажерах.	Ходьба обычная. Самомассаж ног
Март	6	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах.	Упражнение для снятия напряжения и усталости «Котята отправляются путешествовать»
		Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем». Распределение детей по тренажерам	Работа на тренажерах.	Упражнение «Дерево» для снятия напряжения и усталости
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах.	Игра малой подвижности «Воротца»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на тренажерах.	Игровое упражнение «Балерина»
Апрель	7	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими». Распределение детей по тренажерам	Работа на тренажерах.	Упражнение «Черепашка» для снятия напряжения и усталости
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное	Работа на тренажерах.	Упражнение «Астры» для снятия напряжения и
		упражнение «Поедем на автомобиле»		усталости
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах.	Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах.	Упражнение для снятия напряжения и усталости

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, сила. Уровень развития двигательных качеств

оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Предполагаемые результаты реализации программы:

- осознанное отношение к собственному здоровью;
- овладение доступными способами его укрепления;
- формирование потребности в ежедневной двигательной активности;
- развитие координации, ловкости, гибкости, силы, общей выносливости.

Методические рекомендации по проведению занятий с использованием тренажеров

Методика использования тренажеров разного вида предполагает следующее:

1. Допуск к занятиям только после определения врачом состояния здоровья детей и уровня их функциональной и физической подготовленности.
2. Определение оптимального объема физической нагрузки и ее распределение с учетом не только состояния здоровья детей дошкольного возраста, но и уровня их физической подготовленности.
3. Индивидуально-дифференцированный подход к детям с учетом не только вышеназванных критериев, но и уровня их двигательной активности.
4. Активизация мыслительной и двигательной деятельности детей путем использования различных игровых методов и приемов.
5. Создание таких условий, которые способствуют удовлетворению естественной потребности детей в двигательной активности и развитию физических и нравственно-волевых качеств личности.

С детьми 5-7 лет занятия по физической культуре целесообразно проводить с использованием тренажеров как простейших, так и сложного устройства. Это позволит овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению групп мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

В процессе работы на тренажерах развиваются такие физические качества, как сила, быстрота движений, ловкость, гибкость и общая выносливость. Кроме того, занятия с тренажерами активизируют познавательную деятельность детей, формируют нравственно-волевые качества (выдержка, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость), развивают эмоциональность, любознательность и воображение, учат бережно обращаться с тренажерами, а также управлять своим поведением и способами общения со сверстниками.

Занятия с использованием тренажеров следует проводить не менее двух раз в неделю: одно в первой половине дня (включено в план учебных занятий), второе - во второй половине дня (вместо гимнастики после дневного сна).

Ознакомление с тренажерами проводится отдельно с каждым ребенком или с небольшой подгруппой (не более пяти детей).

Наряду с тренажерами сложного устройства важно использовать тренажеры простейшего типа: детские эспандеры (для развития мышц плечевого пояса); массажеры «Колибри» (для профилактики плоскостопия, массажа ступней ног); диски «Здоровье» (для укрепления мышц туловища и ног и тренировки вестибулярного аппарата); гантели, гири (для укрепления рук и плечевого пояса); мячи-массажеры (для массажа различных частей тела); резиновые кольца (для развития мышц кистей рук); массажные коврики (для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия); гимнастические мячи (для развития гибкости позвоночника и координационных способностей и др.) Простейшие тренажеры удобны в использовании: они не занимают много места, их можно переносить из одного помещения в другое.

Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода следует распределить детей на две подгруппы, учитывая три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности и уровня двигательной активности. **Первую подгруппу** составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и хорошую физическую подготовленность. **Во вторую подгруппу** включают детей

второй и третьей групп здоровья (часто болеющие дети; дети, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения) с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовкой.

Это дает педагогу возможность осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к проведению занятия, различающиеся по содержанию, объему физической нагрузки, а также методам и приемам руководства двигательной активности детей.

Методика проведения занятий с простейшими тренажерами

Занятия по физической культуре с простейшими тренажерами состоит из трех частей: **Первая часть** - разминка (5-7 минут). Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег (1,5-3 минуты), подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Заканчивается разминка построением в колонну по два, в шеренгу, в несколько колонн, кругов, произвольно. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей. Разминка направлена на психологическую и физиологическую подготовку. **Основная часть** - (18-20 минут) начинается с выполнения со всеми детьми одновременно комплекса общеразвивающих упражнений с простейшими тренажерами, которые требуют силы, ловкости, выносливости, быстроты действий. На этапе разучивания комплекса упражнений с тренажерами не следует концентрировать внимание на согласованности действий и четкости их выполнения. Музыкальное сопровождение не дается. Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины. Амплитуда движений не должна быть слишком большой: достаточно высокая нагрузка приходится на суставы, связки, мышцы, а они у детей еще недостаточно крепкие.

В процессе выполнения общеразвивающих упражнений с тренажерами у детей постепенно вырабатывается общая выносливость. К 6 годам они способны выполнять упражнения не только по показу педагога, но и на основе его объяснений и указаний. Потому что уже осознают двигательную задачу, имеют достаточно четкие представления о направлении движений (в стороны, вправо, влево, вверх, вниз), способны контролировать свои действия и добиваться их четкого выполнения.

На занятиях следует планировать не более 7-10 упражнений с простейшими тренажерами из разных исходных положений. Каждое повторяется 3-7 раз в зависимости от его сложности и подготовленности детей. В каждое занятие можно включать не более двух новых упражнений. При выполнении упражнений особое внимание следует обращать на осанку и дыхание детей, контролируя сочетание вдоха и выдоха с определенными моментами движения.

Для каждого упражнения важно предусмотреть название, а также смену исходных положений. В процессе обучения необходимо использовать разные методы и приемы: показ воспитателем или ребенком, словесное объяснение, звуковое сопровождение (музыка, счет, удары, звуки и т.д.). Следует помнить: частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки. Важно не забывать о поощрениях детей: слишком строгая оценка может способствовать появлению негативного отношения к занятиям. В течение учебного года следует постепенно добиваться от детей качественного выполнения упражнений с простейшими тренажерами. Освоенный комплекс может проводиться под музыку.

Основная часть занятия предусматривает индивидуальное обучение детей основным видам движений. После выполнения комплекса упражнений с простейшими тренажерами даются упражнения в основных видах движений и одно игровое, подобранное с учетом уровня двигательной активности детей.

Детям первой подгруппы (С высокой двигательной активностью и хорошей физической подготовленностью) предлагаются достаточно сложные задания: продолжительность непрерывного бега составляет 2-3 минуты. Полоса препятствий преодолевается 3-4 раза в прямом и обратном порядке. Можно предложить детям несколько вариантов полосы препятствий с использованием разных модулей и физкультурных пособий (батут, кольца, кубы, конусы, гимнастическая стенка, наклонные бумы, дуги разной высоты, игровой лабиринт и т.д.). К детям

предъявляют достаточно высокие требования с точки зрения качества выполнения движений. Им предлагаются игровые упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости и точности выполнения действий.

Детям второй подгруппы (с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленностью) дают простые двигательные задания: длительность бега составляет 1-2 минуты, упражнения на полосе препятствий повторяются 1-3 раза в одном направлении. Дети выполняют произвольные движения под музыку, а также игровые упражнения на развитие быстроты движений, переключения с одного вида деятельности на другой, ловкости. К качеству выполнения движений предъявляются менее высокие требования по сравнению с первой подгруппой.

Третья, заключительная часть занятия (3-4 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия, как правило, включают спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями или малоподвижную игру.

Оборудование:

1. Тренажеры простейшего типа

Наименование	Назначение
Гимнастический ролик	Для укрепления разных групп мышц и увеличения их силы
Диски «Здоровье»	Для укрепления мышц туловища и ног, 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

Детские спортивные тренажеры:

Наименование	Назначение
Велотренажер	Укрепление опорно-двигательного аппарата, мышц ног
Беговая дорожка	Укрепление мышц ног и туловища, для массажа ступней
Тренажер на мышцы пресса и спины	Укрепление мышц пресса и спины
Тренажер «Ходунки»	Координация двигательных навыков, тренировки вестибулярного аппарата

Список литературы.

- 1.Е.Н.Вареник.Физкультурно -оздоровительные занятия.М.-Здоровый малыш.
- 2.М.А.Рунова.Двигательная активность ребенка.М.:Истоки.
- 3.Л.Д.Глазырина.Методика физического воспитания детей. М:ВЛАДОС.
- 4.Тренажеры для дошкольников. С. -Петербург 1992год:Образование.