

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждения №23 «Улыбка» города Дубны Московской области

«УТВЕРЖДАЮ»



Заведующий ДОУ №23

Е.Н. Смирнова

2016 г.

**Дополнительная образовательная деятельность.**

**Рабочая программа физкультурно-оздоровительного кружка  
«Спортивная карусель»**

**Разработала**

**Инструктор ФИЗО Бяковская О.Б.**

## **Пояснительная записка к физкультурно-оздоровительному кружку «Спортивная карусель» для детей 5 – 7 лет.**

**Оздоровительно – развивающая программа** кружка по фитнесу для детей направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Потребность ребёнка в движении - одна из важнейших биологических особенностей растущего организма, обязательное условие его нормального формирования и развития, причём как физического, так и интеллектуального: эти два аспекта у детей не просто взаимосвязаны, а составляют единое целое.

С целью укрепления здоровья детей, формирование у них устойчивой потребности в регулярной физкультурной деятельности особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в ДОО, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития ребёнка.

Одна из таких форм - занятие с использованием тренажёров. В процессе работа на тренажёрах развиваются такие физические качества, как сила, быстрота движений, ловкость, гибкость и общая выносливость. Кроме того, занятия с тренажёрами активизируют познавательную деятельность детей, формируют нравственно-волевые качества (выдержка, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость), учат бережно обращаться с тренажёрами, а также управлять своим поведением и способами общения со сверстниками.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**Основной целью программы кружка** является содействие всестороннему развитию личности дошкольника.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, совершенствованию его отдельных органов и систем, развитию двигательных качеств детей, потребности в ежедневной двигательной активности, воспитанию осознанного отношения к своему здоровью.

Занятия в кружке создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

В основу организации физкультурных занятий с тренажёрами положен индивидуально-дифференцированный подход к детям.

## **Цели:**

1. Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей;
2. Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

## **Задачи:**

1. Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечнососудистой, дыхательной системы) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
2. Укреплять мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
3. Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.
4. Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.
5. Научить детей определённым двигательным умения и навыкам, а также приёмам страховки при работе с тренажёрами.

## **Предполагаемые результаты:**

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

**Вариативно используемые программы,  
методические пособия и рекомендации физкультурно-  
оздоровительного кружка  
фитнес для детей**

1. Развивающая технология «Занятия на тренажерах в детском саду»

Железняк Н.Ч.

2. Рунова М.А.

«Использование тренажёров в детском саду»

3. Утробина К.К.

«Занимательная физкультура для дошкольников»

4. Железнов С., Железнова А.

«Веселые уроки»

*(Подвижные музыкальные игры)*

5. Чистякова М.И.

«Психогимнастика»

6. Железнова Е.Р.

«Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших  
дошкольников»

## Тренажёры

1. Велотренажёр, тренажёр «Бегущий по волнам» - укрепление мышц брюшного пресса, передней и задней поверхности бедра, икроножных мышц, развитие быстроты и общей выносливости.
2. «Хопы» (надувные мячи) – укрепление тонуса ягодичных мышц и ослабленных мышц туловища.
3. «Силовой тренажёр» из положения «лежа» - с минимальной нагрузкой на позвоночник тренируем мышцы рук и груди, из положения сидя тренируем мышцы ягодиц, задней и передней поверхности бедра.
4. Батут – координация движений, свободная двигательная активность, профилактика плоскостопия.
5. Балансиры – развиваем чувство равновесия.
6. Шведская стенка - активное движение рук и ног, укрепление мышц спины, обучение перелезанию по диагонали с пролета на пролет.
7. Ходьба по корригирующим дорожкам – профилактика плоскостопия.
8. Диск здоровья – укрепление косых мышц туловища и живота.
9. «Перекасти поле» (тоннель) – развитие вестибулярного аппарата.
10. Лазание по канату – укрепление всех групп мышц.
11. Степ – платформы – укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища.
12. Гимнастический ролик – укрепление мышц брюшного пресса, груди, спины, рук и ног.

**Перспективный план работы физкультурно-оздоровительного кружка  
«Спортивная карусель» (тренажеры)**

**для детей старшего дошкольного возраста**

Блок  месяц	Содержание занятия				
	Разминка	Основная часть			Заключительная часть
		Комплекс	Работа на тренажерах	Подвижная игра	
<b>Блок 1</b> <b>Октябрь</b>	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи.	Комплекс упражнений с массажными мячами	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Велотренажер</li> <li>• Батут</li> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Упражнение с метболом</li> <li>• Упражнение с резиновым эспандером</li> </ul>	Подвижная игра «Колдунчики»	Игра малой подвижности «Фигуры»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Комплекс упражнений с массажными мячами	Работа на тренажерах. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Велотренажер</li> <li>• Батут</li> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Упражнение с метболом</li> <li>• Упражнение с резиновым эспандером</li> </ul>	Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Улитка»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Комплекс упражнений с массажными мячами	Работа на тренажерах. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Велотренажер</li> <li>• Батут</li> </ul>	Эстафеты с обручами.	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика

	«Паровозик»		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Упражнение с набивным мячом</li> <li>• Упражнение с резиновым эспандером</li> </ul>		«Осенние листья»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Комплекс упражнений с массажными мячами	<p>Работа на тренажерах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Велотренажер</li> <li>• Батут</li> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Медбол</li> <li>• Упражнение с резиновым эспандером</li> </ul>	Подвижная игра «День, ночь, огонь, вода»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
<b>Блок 2</b> <b>Ноябрь</b>	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Сердитый гусь»	Комплекс упражнений с коротким шнуром	<p>Работа на тренажерах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Диск здоровья</li> <li>• Резиновый экспандер</li> <li>• Велотренажер</li> <li>• Скамья для пресса</li> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Лазанье по шведской лестнице</li> </ul>	Подвижная игра «Ловцы и обезьяны»	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки
	Ходьба в колонне с заданиями: перешагивая предметы; спиной вперед с ритмичными хлопками под левую ногу; перекрестная ходьба. Упражнение на	Комплекс упражнений с коротким шнуром	<p>Работа на тренажерах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Диск здоровья</li> <li>• Резиновый экспандер</li> <li>• Велотренажер</li> <li>• Скамья для пресса</li> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Лазанье по шведской</li> </ul>	Подвижная игра «Змея в траве»	Ходьба по залу. Релаксационные упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания «На берегу моря»

	восстановление дыхания		лестнице		
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие (Зайчики) и длинные (Кенгуру). Дыхательное упражнение	Комплекс упражнений с коротким шнуром	Работа на тренажерах. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Диск здоровья</li> <li>• Резиновый экспандер</li> <li>• Велотренажер</li> <li>• Скамья для пресса</li> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Лазанье по шведской лестнице</li> </ul>	Подвижная игра «Акула»	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания «Шалтай – Болтай»
	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель», «Пузырь» Дыхательное упражнение	Комплекс упражнений с коротким шнуром	Работа на тренажерах. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Диск здоровья</li> <li>• Резиновый экспандер</li> <li>• Велотренажер</li> <li>• Скамья для пресса</li> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Лазанье по шведской лестнице</li> </ul>	Подвижная игра «Ловишки с ленточками»	Ходьба по залу. Легкий бег. Дыхательное упражнение

<b>Блок 3</b> <b>Декабрь</b>	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение	Комплекс упражнений с резиновым эспандером	Работа на тренажерах. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роллер</li> <li>• Велотренажер</li> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Стэп</li> <li>• Диск здоровья</li> <li>• Шведская стенка</li> </ul>	Подвижная игра «Белые медведи»	Ходьба . Игра « Не расплескай воду» Дыхательное упражнение
---------------------------------	---	--	---	--------------------------------	--



	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Комплекс упражнений с резиновым эспандером	Работа на тренажерах. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роллер</li> <li>• Велотренажер</li> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Стэп</li> <li>• Диск здоровья</li> <li>• Шведская стенка</li> </ul>	Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Ходьба в рассыпную по залу между предметами.  Упражнение в расслабление мышц на коврик.
	Игровое упражнение «Катушка». Дыхательное упражнение	Комплекс упражнений с резиновым эспандером	Работа на тренажерах. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роллер</li> <li>• Велотренажер</li> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Стэп</li> <li>• Диск здоровья</li> <li>• Шведская стенка</li> </ul>	Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног.
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Дыхательное упражнение	Комплекс упражнений с резиновым эспандером	Работа на тренажерах <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роллер</li> <li>• Велотренажер</li> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Стэп</li> <li>• Диск здоровья</li> <li>• Шведская стенка</li> </ul>	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Игра- упражнение « Ходим в шляпах» Самомассаж ног.
<b>Блок 4</b> <b>Январь</b>	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Дыхательное упражнение	Комплекс упражнений с набивным мячом  ( медболом)	Работа на тренажерах. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Роллер</li> <li>• Велотренажер</li> <li>• Рукоход</li> <li>• Скамья для пресса</li> <li>• Батут</li> </ul>	Подвижная игра «Фитбол – задорная игра»	Ходьба по залу. Упражнение на расслабление.

	<p>Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Ведение мяча ногой с остановкой. Дыхательное упражнение</p>	<p>Комплекс упражнений с набивным мячом ( медболом)</p>	<p>Работа на тренажерах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Роллер</li> <li>• Велотренажер</li> <li>• Рукоход</li> <li>• Скамья для пресса</li> <li>• Батут</li> </ul>	<p>Подвижная игра «Мороз – Красный нос»</p>	<p>Ходьба по залу враспынную. Вис на гимнастической стенке.</p>
	<p>Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге. Дыхательное упражнение</p>	<p>Комплекс упражнений с набивным мячом ( медболом)</p>	<p>Работа на тренажерах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Роллер</li> <li>• Велотренажер</li> <li>• Рукоход</li> <li>• Скамья для пресса</li> <li>• Батут</li> </ul>	<p>Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>Игровое упражнение «Качалочка» Ходьба по залу.</p>
	<p>Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение</p>	<p>Комплекс упражнений с набивным мячом ( медболом)</p>	<p>Работа на тренажерах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Роллер</li> <li>• Велотренажер</li> <li>• Рукоход</li> <li>• Скамья для пресса</li> <li>• Батут</li> </ul>	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса»</p>	<p>Игровое упражнение «Катание на морском коньке», расслабляющее упражнение «Холодно-жарко»</p>
<p><b>Блок 5</b> <b>Февраль</b></p>	<p>Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»</p>	<p>Комплекс упражнений с обручами</p>	<p>Работа на тренажерах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведра – ходули</li> <li>• Силовой тренажер</li> <li>• Батут</li> <li>• Резиновый эспандер</li> <li>• Скамья для пресса</li> <li>• Велотренажер</li> </ul>	<p>Подвижная игра «Волк во рву»</p>	<p>Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Будь внимательным»</p>

	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Комплекс упражнений с обручами	Работа на тренажерах. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведра – ходули</li> <li>• Силовой тренажер</li> <li>• Батут</li> <li>• Резиновый эспандер</li> <li>• Скамья для пресса</li> <li>• Велотренажер</li> </ul>	Подвижная игра «Ловишки с ленточками»	Игра малой подвижности «Поменяемся местами»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Комплекс упражнений с обручами	Работа на тренажерах. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведра – ходули</li> <li>• Силовой тренажер</li> <li>• Батут</li> <li>• Резиновый эспандер</li> <li>• Скамья для пресса</li> <li>• Велотренажер</li> </ul>	Подвижная игра «Найди себе пару»	Игровое упражнение « Стойкий оловянный солдатик» Ходьба по залу.
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение.	Комплекс упражнений с обручами	Работа на тренажерах. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведра – ходули</li> <li>• Силовой тренажер</li> <li>• Батут</li> <li>• Резиновый эспандер</li> <li>• Скамья для пресса</li> <li>• Велотренажер</li> </ul>	Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Игровое упражнение « Ловкий человечек» Ходьба по залу.
<b>Блок 6</b> <b>Март</b>	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Комплекс упражнений в парах №1	Работа на тренажерах. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Диск здоровья</li> <li>• Резиновый экспандер</li> <li>• Балансир</li> </ul>	Подвижная игра «Замри»	Упражнение для снятия напряжения и усталости «Котята отправляются

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скамья для пресса</li> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Лазанье по шведской лестнице при помощи каната</li> </ul>		путешествовать»
Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Комплекс упражнений в парах №1	Работа на тренажерах. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Диск здоровья</li> <li>• Резиновый экспандер</li> <li>• Балансир</li> <li>• Скамья для пресса</li> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Лазанье по шведской лестнице при помощи каната</li> </ul>	Подвижная игра «Чье звено быстрее соберется»	Упражнение «Дерево» для снятия напряжения и усталости	
Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Трубач»	Комплекс упражнений в парах №1	Работа на тренажерах. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Диск здоровья</li> <li>• Резиновый экспандер</li> <li>• Балансир</li> <li>• Скамья для пресса</li> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Лазанье по шведской лестнице при помощи каната</li> </ul>	Подвижная игра «Мы – веселые ребята»	Игра малой подвижности «Карусель»	
Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Комплекс упражнений в парах №1	Работа на тренажерах. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Диск здоровья</li> <li>• Резиновый экспандер</li> <li>• Балансир</li> <li>• Скамья для</li> </ul>	Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Игровое упражнение «Цапля» Ходьба по залу в рассыпную.	

			<p>пресса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Лазанье по шведской лестнице при помощи каната</li> </ul>		
<b>Блок 7</b> <b>Апрель</b>	<p>Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими».</p>	<p>Комплекс на гимнастической скамейке</p>	<p>Работа на тренажерах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Силовой тренажер</li> <li>• Батут</li> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Балансир</li> <li>• Упражнение с резиновым эспандером</li> </ul>	<p>Подвижная игра «Караси и щука»</p>	<p>Упражнение на чередование напряжения и расслабления «Медвежата в берлоге»</p>
	<p>Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»</p>	<p>Комплекс на гимнастической скамейке</p>	<p>Работа на тренажерах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Силовой тренажер</li> <li>• Батут</li> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Балансир</li> <li>• Упражнение с резиновым эспандером</li> </ul>	<p>Подвижная игра «Перелет птиц»</p>	<p>Этюд на расслабление «Волшебный цветок» для снятия напряжения и усталости</p>
	<p>Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»</p>	<p>Комплекс на гимнастической скамейке</p>	<p>Работа на тренажерах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Силовой тренажер</li> <li>• Батут</li> <li>• Бегущий по волнам</li> <li>• Балансир</li> <li>• Упражнение с резиновым эспандером</li> </ul>	<p>Подвижная игра «Смелый охотник»</p>	<p>Релаксация «Прогулка по волшебному лесу»</p>

	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Комплекс на гимнастической скамейке	Работа на тренажерах. <ul style="list-style-type: none"><li>• Силовой тренажер</li><li>• Батут</li><li>• Бегущий по волнам</li><li>• Балансир</li><li>• Упражнение с резиновым эспандером</li></ul>	Подвижная игра «Колдуны»	Релаксация «У пруда»
--	--	-------------------------------------	---	--------------------------	----------------------