

Краткая презентация дополнительной общеобразовательной программе «Занятия на тренажёрах»

Дополнительная общеобразовательная программа (далее ДОП) «Занятия на тренажёрах» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель ДОП «Занятия на тренажёрах» – развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребёнка, укрепление его здоровья.

Задачи:

Образовательные:

- обучить детей физическим упражнениям на спортивных тренажёрах;
- формировать культуру движения;
- формировать умение ориентироваться в пространстве;
- формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Воспитательные:

- развивать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности;
- формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе;
- формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми;
- создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

- развивать двигательные способности детей;
- развивать навыки здорового образа жизни;
- развивать воображение, фантазию.

Оздоровительные:

- укрепление психического и физического здоровья детей.

Отличительными особенностями является - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса.

Педагогическая целесообразность ДОП «Занятия на тренажёрах» заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм. Совместно с родителями и медицинским работником детского сада обусловлено исследование состояния здоровья каждого воспитанника. Выявилось, что у многих детей имеются отклонения в состоянии здоровья. Здоровье воспитанников – достаточно актуальная тема. Все понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, закалять свой организм, делать зарядку, но как трудно уже маленьким детям пересилить себя, оторваться от компьютеров и других статичных занятий, ограничивающих движения.

Актуальность ДОП «Занятия на тренажёрах» характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растёт спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта. Дети начинают заниматься фитнесом уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребёнок, который умеет двигаться, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. ДОП «Занятия на тренажёрах» разработана на основе методики Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажёрах в детском саду».

Использование занятий на тренажёрах позволяет тренировать как сердечнососудистую, так и дыхательную систему детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

Содержание занятий на тренажёрах позволяет решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, направленные на совершенствование двигательного опыта детей, формировании у них потребности в занятиях физическими упражнениями.

ДОП «Занятия на тренажёрах» предоставляет возможности обучения основным видам движений, даёт возможность разнообразить двигательный опыт, с помощью игровых технологий, познакомить со специфическими видами спорта. ДОП «Занятия на тренажёрах» поможет воспитанникам творчески развиваться и проявить себя импровизации в виде психогимнастики, игр с использованием тренажёров. Программа направлена на формирование и развитие у воспитанников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость. Развивается также и познавательный интерес. С непосредственным участием родителей воспитанники будут применять полученные умения и навыки на спортивных

праздниках, презентациях. Всё это, несомненно, содействует усилению оздоровительного и воспитательного эффекта, проводимого в комплексе семьи и образовательного учреждения.

Планируемые результаты

Во время проведения круговой тренировки у воспитанников развивается моторная память, творческое мышление, умение ориентироваться в пространстве, быстрота реакции, ловкость и самостоятельность в выполнении движений.

В результате проведения занятий на тренажёрах у дошкольников может наблюдаться улучшение не только общей физической подготовленности, но и укрепление здоровья в целом, удовлетворение биологической потребности детей в движениях, а также повышение эмоционального тонуса, активация их познавательной деятельности. А привлекательность самих тренажёров и занятия с ними являются действенным стимулом в формировании у детей интереса к занятиям физкультурой.

Занятия проводятся во второй половине дня и соответствуют возрастным особенностям данного возраста.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наименование	Продолжительность обучения по программе	Занятий в неделю	Занятий в месяц	Дни в неделю	Диагностический период
ДОП «Занятия на тренажерах»	Октябрь – май Всего: <u>30 часов</u>	1	4	По утвержденному расписанию	Первичная тестовая диагностика-октябрь, промежуточная – январь, итоговая - май

Срок освоения программы – 1 год. В год проводится 30 занятий. Занятие проводится 1 раз в неделю, продолжительностью не более 30 минут (1 академический час). Уровень программы – базовый.

Учебный план ДОП «Занятия на тренажёрах»

Месяц	Кол-во занятий в месяц	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Октябрь	4	30 мин	5 мин	25 мин	Первичная тестовая диагностика на физическую подготовленность воспитанников
Ноябрь	4	30 мин	5 мин	25 мин	
Декабрь	4	30 мин	5 мин	25 мин	
Январь	2	30 мин	5 мин	25 мин	
Февраль	4	30 мин	5 мин	25 мин	
Март	4	30 мин	5 мин	25 мин	
Апрель	4	30 мин	5 мин	25 мин	
Май	2	30 мин	5 мин	25 мин	Итоговая тестовая диагностика на физическую подготовленность воспитанников