



муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад Родничок»

Организация дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста по физкультурно - оздоровительной направленности в рамках реализации кружка «Здоровячки»



Подготовила инструктор по
физическому воспитанию
высшей квалификационной категории
Козлова Ольга Павловна



2023 год

Кружки в детском саду выполняют несколько функций:

- **образовательную**
- **социально-адаптивную**
- **коррекционно-развивающую**
- **воспитательную**



Актуальность.

Одной из наиболее актуальных социальных проблем в настоящее время является **охрана и укрепление здоровья** подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом. Самым дорогим богатством является здоровье.

Здоровье основано на способности организма адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды. Фундамент здоровья, формирования организма, необходимых навыков и привычек закладывается в дошкольном возрасте, поэтому суть физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении заключается в выборе соответствующей формы двигательной активности для каждого ребенка

дошкольного возраста. Ведь именно он является главным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.



Тренажеры простейшего типа

Наименование	Назначение
Гимнастический ролик	Для укрепления разных групп мышц и увеличения их силы
Диски «Здоровье»	Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного 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
Фитбол	Укрепление мышц, тренировка вестибулярного аппарата
Резиновое кольцо	Для развития мышц кистей рук



Тренажеры сложного устройства

Наименование	Назначение
Тренажер «Силовой»	Для укрепления мышц плечевого отдела, мышц ягодиц и бедер
Тренажер «Мини-степпер»	Для развития и укрепления мышц голени и стопы
Тренажер «Батут»	Для развития и укрепления всех групп мышц, для тренировки вестибулярного аппарата, для формирования физической выносливости, ловкости и др.
Тренажер «Бегущая волна»	Для развития и укрепления всех групп мышц крупной мускулатуры, для тренировки вестибулярного аппарата.
Тренажер «Гребной»	Для развития мышц плечевого пояса, рук, спины и живота, ног
Тренажер «Велотренажер»	Для развития и укрепления мышц голени и стопы, укрепления связочного аппарата мышц голеностопного сустава, профилактика формирования правильной стопы
Тренажер «Скамья для пресса»	Для укрепления мышц верхнего и нижнего брюшного пресса
«Сухой бассейн»	Для профилактики мышечного перенапряжения, эмоционального благополучия, легкий массаж пластмассовых шариков способствует физическому и психо-эмоциональному комфорту ребенка-дошкольника



Концепция программы

систематичность, доступность, последовательность; учет психофизиологических и возрастных особенностей; индивидуализация; наглядность; активность; результативность.

Цель программы:

Поддержание и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественных потребностей в движении и дозирование физической активности с учетом здоровья и функциональных возможностей детского организма



Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

Сохранять и укреплять здоровье детей;

Способствовать улучшению функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;

Содействовать укреплению мышц позвоночника, стоп, диафрагмы, опорно – двигательного аппарата;

Развивающие задачи программы:

Развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;

Обучать детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;

Обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах и развивать двигательные умения и навыки.

Воспитательные задачи:

Формировать осознанное отношение к своему здоровью.

Совершенствовать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, ответственность, инициатива, самостоятельность, уважение к товарищам, умение правильно оценить свои действия;

Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Воспитывать потребность в здоровом образе жизни и в движении и дозирование физической активности с учетом здоровья и функциональных возможностей детского организма.



Структура занятия на тренажерах

I часть Вводная часть Цель - подготовка организма к предстоящей физической нагрузке.





II часть Основная часть Цель -увеличение физиологической нагрузки на организм, при которой интенсивно и последовательно работают разные группы мышц.



Самыми простыми подобными тренажёрами являются диск – здоровья



Фитбол - Укрепление мышц, тренировка вестибулярного аппарата
Фитбол – большой мяч, используется как тренажер, как предмет и как утяжелитель



Ролик для пресса простой , но очень эффективный он укрепляет мышцы спины, живота, руки.



Тренажер «Скамья для пресса»
тренажер предназначен для укрепления мышц груди, ног и рук;
Для укрепления мышц верхнего и нижнего брюшного пресса
Для профилактики мышечного перенапряжения



Тренажер «Бегущий по волнам» развивает чувство равновесия, мышц спины и ног. Способствуют развитию ловкости и силы. Блок подвижен за счёт чего ребёнку нужно прикладывать усилия для сохранения своего равновесия.



Тренажер «Гребля» - для тренировки мышц
брюшного пресса, для развития силы и
выносливости.



Детский скалодром: тренирует мышцы рук и ног, силу пальцев, выносливость, а также развивает ловкость, гибкость и логику ребенка. В отличие от обычных лестниц, здесь у ребенка появляется возможность самому выбирать путь к вершине.



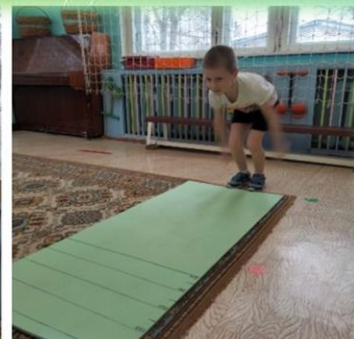
Заключительная часть Цель - постепенное снижение нагрузки, нормализация деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы



Мониторинг уровня физической подготовленности детей



Участие в сдаче норм ГТО



*"Чтобы сделать ребенка умным и
рассудительным, сделайте его
крепким и здоровым: пусть он работает,
действует, бегаем, кричит,
пусть он находится в постоянном
движении"
Жан Жак Руссо*



Спасибо за внимание!

Будьте здоровы Вы и Ваши дети!

