



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа по
занятиям на тренажёрах
«Спортленд- территория спорта» для
воспитанников групп
общеразвивающей направленности
с 5 до 7 лет**

**Руководитель: инструктор по
физической культуре первой категории
Колаева Яна Владимировна**





Цель программы: приобщение детей к здоровому образу жизни, посредством родительского опыта, через совместные занятия спортом в детском саду.

Задачи:

Образовательные:

- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью;
- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.

Воспитательные:

- обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;
- обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах;
- воспитание у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия;

Развивающие:

- развивать основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- развивать умение выполнять коллективные действия.

Коррекционные:

- формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (крупные, средние, мелкие);
- профилактика заболеваний.





Вводная часть - длительность 5 мин.





**Основная часть занятия (20 мин.).
Работа строится по методу круговой тренировки - дети переходят от одного тренажера к другому по команде педагога.**





**Заключительная
часть (5 мин.)
направлена на
расслабление и
восстановление.
Проводятся
малоподвижные
игры и упражнения
на релаксацию.**

