



**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.**

