

## **Описание программы**

- на сохранение и укрепление здоровья детей путем использования детских тренажеров, формирование привычки к ЗОЖ, развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.
- приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук);
- развитие общей выносливости и физических качеств;
- воспитание привычки к ЗОЖ.

## **ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки с использованием тренажеров.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

На первых двух занятиях дети знакомятся с тренажерами, упражнениями, которые можно на них выполнять, а затем совершенствуют свои навыки. Педагог-инструктор регулирует нагрузку, время выполнения, комбинации упражнений, ориентируясь на индивидуальные особенности и возможности каждого ребенка.

Программа составлена с учетом физического развития детей от 4 до 7 лет, состоит из занятий, которые включают в себя упражнения на тренажерах:

- гребля
- полусферы
- фитболы
- скамья для жима
- велотренажеры
- тренажер "Бегущая по волнам"

## **РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ**

В конце освоения программы дети:

- имеют доступные их возрасту представления об основах ЗОЖ, о многообразии физических и спортивных упражнений
- держат равновесие на полусферах (с предметами и без)

- правильно и технично выполняют упражнения на фитболе
- знают и соблюдают технику безопасного использования тренажеров
- демонстрируют повышенную выносливость и силу
- выполняют упражнения на восстановление и растяжку
- координируют свои действия, выполняя упражнения в команде
- самостоятельно выполняют простейшие двигательные задания по картам.