



СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ (опыт работы)

**Составила: инструктор по физической культуре
МБДОУ д/с №62
Богатырева И.Б.**

АКТУАЛЬНОСТЬ

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

Согласно требованиям ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования» содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Комплексному решению всех этих задач способствует использование тренажеров в работе с детьми. Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они достаточно просты и удобны в обращении: могут использоваться в процессе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, во время гимнастики как после дневного сна, так и утром, на физкультурных праздниках и досугах, в самостоятельной деятельности. Работа на них позволяет детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости; удовлетворить их потребность в двигательной активности. Кроме того, эти упражнения значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и общаться со сверстниками.



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

Т
Р
Е
Н
А
Ж
Е
Р
Ы

БАТУТ

СИЛОВОЙ

СКАМЬЯ ДЛЯ ПРЕССА

БЕГУЩИЙ ПО ВОЛНАМ

ГРЕБНОЙ

СУХОЙ БАССЕЙН

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

МИНИ-СТЕПТЕР



Цель: Создание условий для физического развития и своевременной коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

ЗАДАЧИ

1. Тренировать все системы и функции организма
2. Укрепить мышечный корсет, увеличить подвижность суставов, выработать правильную осанку.
3. Развивать общую выносливость и физические качества детей
4. Способствовать овладению определенными двигательными умениями и навыками, а также приемами страховки.

ПРИНЦИПЫ

1. Индивидуальный подход к методике и дозировке с учетом особенностей патологии и общего состояния здоровья
2. Систематичность и последовательность использования упражнений
3. Регулярность занятий.
4. Чередование упражнений с отдыхом
5. Сознательное и активное участие ребенка

Предполагаемый результат

1. Осознанное отношение к собственному здоровью
2. Овладение доступными способами его укрепления
3. Формирование потребности в ежедневной двигательной активности
4. Улучшение показателей физического развития и физической подготовленности

Организация работы на тренажерах

ДОКУМЕНТЫ

СРЕДА

1. План -программа работы на тренажерах
2. Карты здоровья детей
3. Диагностика физической подготовленности и двигательной активности детей.
4. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале с использованием спортивных тренажеров (заверенная заведующим)
5. План работы на тренажерах
6. Табель посещаемости детей занятий на тренажерах

1. Специализированное помещение
2. Тренажеры простейшего типа
3. Тренажеры сложного устройства
4. Песочные часы 1мин, 2мин., 3мин.
5. Музыкальный центр

Это важно знать!

Противопоказания для использования тренажеров:

К занятиям на тренажерах допускаются практически все дети, посещающие ДОУ.

Абсолютными противопоказаниями для занятий с использованием тренажеров являются:

- Хронические и острые заболевания почек, органов дыхания.
- Большинство пороков сердца, значительная близорукость с изменением глазного дна.



Методические требования к проведению занятий.

- Допуск к занятиям только после определения здоровья детей и уровня их функциональной и физической подготовленности.
- Определение оптимального объема физической нагрузки и ее распределение с учетом состояния здоровья детей.
- Индивидуально – дифференцированный подход к детям с учетом уровня их двигательной активности и выше перечисленных критериев.

МОДЕЛЬ взаимодействия сотрудников ДОУ при организации занятий на тренажерах



Структура занятия на тренажерах

I часть вводная

Цель - подготовка организма к предстоящей физической нагрузке.

3-4 мин.

- Игровой самомассаж
- Комплекс упражнений на фитболе
- Суставная гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Упражнения с массажными мячами
- Упражнения на резиновых ковриках

I I часть основная

Цель - увеличение физиологической нагрузки на организм, при которой интенсивно и последовательно работают разные группы мышц.
20-22 мин.

- Работа с простыми и сложными тренажерами
- Дыхательная гимнастика
- Элементы самомассажа
- Пальчиковая гимнастика
- Психогимнастические этюды

I I I часть заключительная

Цель - постепенное снижение нагрузки, нормализация деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы
4-5 мин.

- Разные виды ходьбы (по коррекционным дорожкам)
- Игры малой подвижности, на внимание
- Дыхательные упражнения
- Упражнения на релаксацию

Разминка



Упражнения на фитболах



Игровой самомассаж

Упражнения на растяжку

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ



Упражнения на тренажерах



Заключительная часть



Упражнения на релаксацию



Упражнения на развитие дыхания



Разные виды ходьбы



Малоподвижные игры



Ходьба по коррекционным дорожкам



Мы растем здоровыми!



Литература

1. Александрова Е. Журнал Здоровье дошкольника №6, 2011г. - Занятие на тренажерах
2. Жукова Л. Занятия с тренажерами - Дошкольное воспитание, 2007, №1.
3. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
4. Рунова М.А. Мой друг - тренажер./ Ж. «Дошкольное воспитание», №6 - 2005.
5. Рунова М.А. Тренажер - мой друг. / Ж. «Дошкольное воспитание», №7 - 2008.
6. Рунова М.А. Тренажер - мой друг./ Ж. «Дошкольное воспитание», №8 - 2008.



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

