

# «Сложные тренажеры в системе физического воспитания детей в дошкольном учреждении»



Инструктор физической культуры  
первой категории  
С. Г. Заривная



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



Тренажёр тебе поможет:  
И красоту твою умножит,  
И здоровье укрепит  
Словно Доктор Айболит.

**Тренажеры** - это учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом, восстановления опорно-двигательного аппарата человека.

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности. В процессе физического воспитания мы используем занятия разных типов. Чтобы больше заинтересовать и привлечь детей к физкультурным занятиям, в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, являются занятия с использованием тренажеров. В дошкольном учреждении используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства. Такие занятия способствуют повышению интереса к физической культуре и повышают потребность в здоровом образе жизни.

В ходе таких занятий в значительной мере повышается эмоциональное состояние детей, активизируется познавательная деятельность, развивается творческое воображение.

## **Цель:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей,
- создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.
- осознанное положительное отношение к своему здоровью.

## **Задачи:**

- Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
- Укреплять мышечный тонус в двигательной активности.
- Укрепить мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
- Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.
- Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.
- Научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

Вводная часть — разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т. д. Ей отводится до 3 минут.

Основная часть 20-25 мин начинается с 4 - 5 общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений можно проводить с предметами: гимнастическими палками, мячами, обручами. После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей — круговая тренировка, которая, как показала практика, достаточно эффективна для данного вида занятий. Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции — несколько групп тренажеров в количестве 6 общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей.

По окончании выполнения каждого задания на тренажерах, во избежание переутомления, все дети выполняют: дыхательные упражнения. После завершения работы на тренажерах, организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми.

Третьей, заключительной части занятия на тренажерах отводится не более 2-3 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

**Вводная часть:** различные  
виды ходьбы, бега,  
корректирующие упражнения



Тренажер для пресса.  
Укрепляет верхние и нижние мышцы  
спины, пресс.



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.



Детский тренажер батут доставляет уйму радости детям и при этом развивает все группы мышц, а также вестибулярный аппарат, улучшается кровообращение, повышается иммунитет.



Детский велотренажер – прекрасная возможность для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательных систем, развивает у детей выносливость.





Самыми простыми подобными тренажёрами являются диски – тарелки, которые отличаются своей компактностью и приемлемой

Упражнения на степере одновременно укрепляют ноги и позволяют улучшать общую координацию. Независимые друг от друга педали имитируют восхождение по лестнице.





Тренажёр «беговая дорожка» предназначен для улучшения работы сердечно – сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движения, для укрепления разных мышц ног, развитие выносливости

Аэробный тренажер «наездник» укрепляет сердечнососудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины (от шеи до поясницы), ног, плечевого пояса и пресса.



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





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

Стойки для отжимания очень эффективны они укрепляет мышцы спины, живота, рук.



# Спасибо за

# Внимание!

Будьте здоровы Вы и Ваши  
дети!

