



МДОУ детский сад №23 «Ромашка»
г. Лыткарино

Наш помощник — ТРЕНАЖЕР

Выполнила
инструктор по ФИЗО
Федорова Н.А.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

В детском саду реализуется и адаптируется оздоровительная технология «Тренажеры детям». Эта технология носит профилактический характер и направлена на развитие моторно-двигательной системы и поддержание эмоционально-положительного тонуса детей.



Дошкольный возраст с 5 до 8 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Дети этого возраста уже способны анализировать свои движения и действия, контролируя таким образом свое самочувствие.



Во время занятий на тренажерах старшие дошкольники стремятся не только поддерживать высокий уровень двигательной активности, но и проявлять физические возможности – силу, ловкость и выносливость.



Тренажеры для детей ориентированы на возраст от 3 до 8 лет. Они удовлетворяют потребность детей в движении. Укрепляют выносливость организма ребенка и прививают любовь к спорту с детства.



Данные тренажеры предназначены для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для тренировки общей выносливости, укрепления мышц ног.

Беговая дорожка



Велотренажер



Тренажер «Бегущий по волнам» для развития чувства равновесия способствует развитию ловкости и силы.

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



Для развития гибкости позвоночника и координационных способностей - гимнастический мяч, скакалки



Для проведения массажа ступней ног и профилактики плоскостопия дети занимаются на массажерах.



Гребной тренажер – для тренировки мышц брюшного пресса, тренировке дыхательной и сердечнососудистой систем, способствует развитию выносливости



Мини-степпер способствует тренировке сердечно-сосудистой системы, укрепляет мышцы ног и таза ребенка, развивает выносливость. Полезен для профилактики плоскостопия и общему оздоровлению организма



Упражнения на тренажерах способствуют укреплению всех групп мышц, развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости.



Занятия на тренажерах проходят по методу круговой тренировки.



Занятия на тренажерах повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность смелость





Спасибо за внимание!

Презентацию подготовила
Инструктор ФИЗО
Федорова Наталья Анатольевна

Интегрированные занятия

Тренажёры

Физкультурно-оздоровительные
досуги и праздники

Дни здоровья

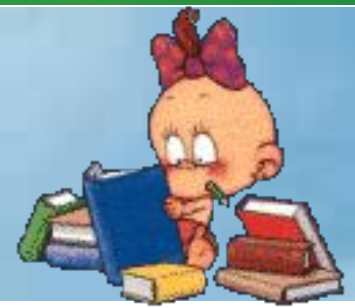
**РАБОТА
С
ДЕТЬМИ
В
спортивн
ом
зале**

Спортивные секции
(футбол , дзюдо,
акробатика)

Участие воспитанников в ППС

Проектная деятельность

Индивидуальная работа



Дальнейшее развитие

- Продолжить работу по обновлению развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с современными требованиями.
- Привлекать родителей воспитанников, спонсоров к оказанию помощи в организации развивающей среды.
- Выявлять и распространять передовой опыт педагогов в организации развивающей предметно-пространственной среды.



ВЫВОД:



На небольшой территории нам удалось создать спортивный зал, в котором развивающая предметно-пространственная среда соответствует требованиям ФГОС ДО. Это помещение способствует активному физическому развитию и укреплению здоровья дошкольников, которые становятся призерами спортивных соревнований различного уровня.