



# ***«Тренажеры в интегрированном физкультурно- оздоровительном пространстве»***

Старчикова Екатерина Михайловна  
Инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 16  
«Родничок»  
г. Моршанск



# Актуальность проблемы

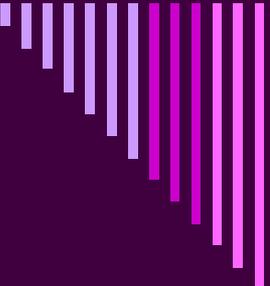
Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из важнейших задач. Основы здоровья человека закладываются в детстве, и важную роль в этом играет физкультурно-оздоровительная работа. Главная цель физического воспитания в МБДОУ – удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности. Одна из таких форм – непосредственно образовательная деятельность с использованием тренажеров. Их использование наиболее целесообразно в работе с детьми старшего дошкольного возраста, достаточно хорошо владеющими сложными видами движений и способами их выполнения. Рассматриваемый возрастной период в жизни детей (5 – 7 лет) наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, силы, выносливости и гибкости.

---

# Цель работы

Общее укрепление организма ребенка через использование простых и сложных тренажеров, повышение уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста.





---

# Задачи

- Обеспечить тренировку всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
  - Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
  - Учить определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.
-

- Учет индивидуальных особенностей детей, уровня развития их физических качеств, рекомендации врачей;
- Постепенное уменьшение нагрузки за счет уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажерах;
- Систематический характер;
- Регулировка тренажеров, позволяющая использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

# Принципы

- Учет индивидуальных особенностей детей, уровня развития их физических качеств, рекомендации врачей;
- Постепенное уменьшение нагрузки за счет уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажерах;
- Систематический характер;
- Регулировка тренажеров, позволяющая использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.



# Этапы работы

## **1 этап: организационно – аналитический (май-декабрь 2012 г.)**

- Подбор, изучение, анализ методической литературы по проблеме
- Поиск информации в сети Интернет
- Диагностика физической подготовленности детей
- Оснащение спортивного и тренажерного зала необходимым набором тренажеров разного типа
- Разработка методического материала по использованию современных тренажеров в работе с детьми старшего дошкольного возраста

## **2 этап: практический (январь 2013-январь 2015 г.)**

- Развитие физических качеств детей
- Апробация и коррекция методик и программ.
- Ознакомление родителей с содержанием, методикой работы на современных тренажерах для детей.
- Текущий контроль качества.

## **3 этап: обобщающий (май 2015)**

- Анализ результатов, обобщение опыта, подготовка методических рекомендаций по экспериментальной деятельности.
- Оценка эффективности работы
- Распространение опыта работы через Интернет

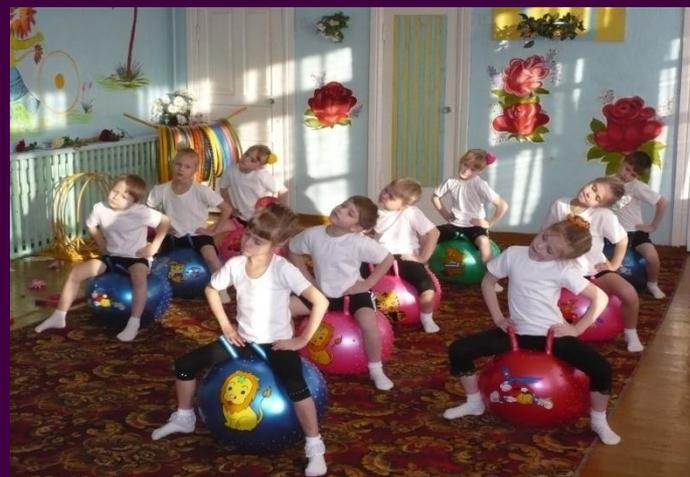
# Ожидаемые результаты



- Подготовка пакета методического материала по использованию современных тренажеров в работе с дошкольниками.
- Пополнение спортивного зала необходимым набором тренажеров.
- Формирование устойчивого интереса к разным видам и формам двигательной активности и стремления к физическому самосовершенствованию.
- Овладение детьми комплексом упражнений на тренажерах и приемами страховки.
- Формирование осознанного отношения к выполнению двигательных заданий и мотивации к самовыражению в движениях.
- Повышение показателей уровня физической подготовленности детей.
- Рост профессиональной компетентности педагогов ДОУ в вопросах использования тренажеров в работе с дошкольниками.
- Повышение заинтересованности родителей в развитии физических качеств своего ребёнка, появление желания больше времени посвящать совместному активному отдыху.

# Формы подведения итогов

- Выступление на спортивных праздниках в МБДОУ.
- Выступление на педагогических советах.
- Выступление перед родителями на собраниях.



# Обучение дошкольников работе на тренажёрах

Первоначально проводилось ознакомление с тренажёрами, а также разучивание упражнения с ними. Это было необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажёре в частности. С этой целью я использовала показ, объяснение и практическое апробирование тренажёра самими детьми.



# Обучение дошкольников работе на тренажёрах

Далее упражнение на тренажёре разучивалось углублённо, особое внимание я уделяла технике выполнения упражнения.



# Обучение дошкольников работе на тренажёрах

Затем происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажёрах и совершенствование техники выполнения.



# Структура проведения ООД на тренажёрах



**Вводная часть** - разминка, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части ООД. Её содержание соответствует содержанию традиционной физкультурной ООД: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д.

**Длительность 3 – 5 минут.**

# Структура проведения ООД на тренажёрах



**Основная часть** включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажёрах и игру.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажёрах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая эффективна для данного вида ООД. По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

**Длительность – 15 минут.**

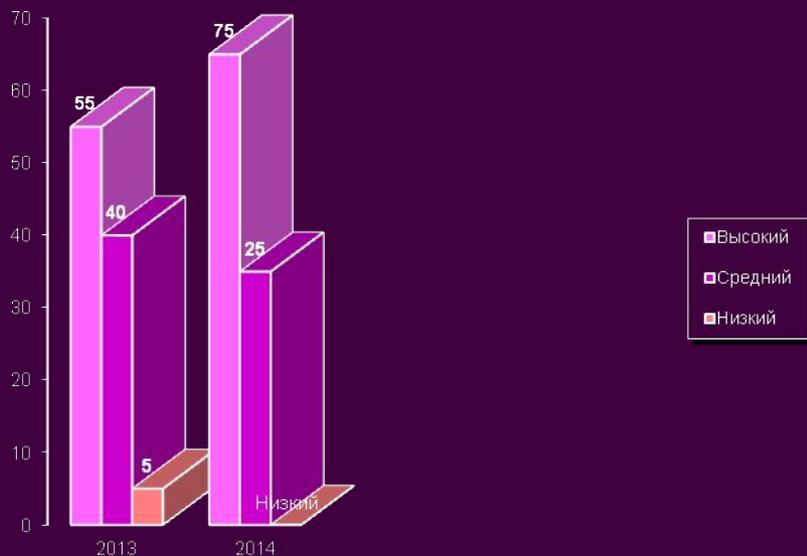
# Структура проведения ООД на тренажёрах



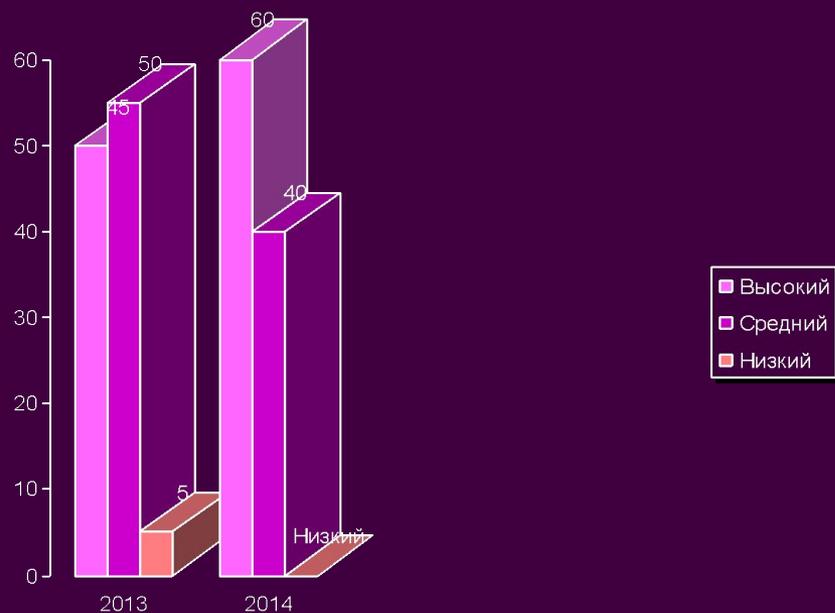
**Заключительной части ООД на тренажёрах отводится не более 3 – 4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.**

# Диагностика двигательной активности

## Диагностика двигательной активности в первой группе



## Диагностика двигательной активности во второй группе

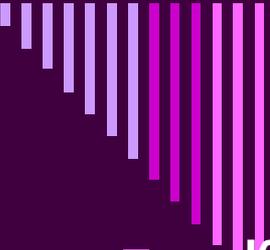




---

# Перспективы

- **Продолжая работу в данном направлении, задействовать детей младшего дошкольного возраста**
  - **Повысить уровень знаний родителей по проблеме с помощью проведения консультаций, организации семинаров-практикумов для родителей, открытых просмотров.**
-



# Информационное обеспечение

- Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2007.–(Программа развития)
- Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. / Авт. – сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергеенко. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.
- Физкультурно –оздоровительная работа в ДОУ /Авт. – сост.О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2007
- Программа работы на тренажерах со старшими дошкольниками // Инструктор по физкультуре, 2011, №5, стр.114
- Тренажер – мой друг. Занятия с детьми 5-7 лет//Дошкольное воспитание, 2008, №7, стр.48
- Тренажер – мой друг. Занятие с детьми 5-7 лет (Окончание) //Дошкольное воспитание, 2008, №7, стр.47
- <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/11/15/proekt-trenazher-moy-drug>