

"МОЙ ДРУГ

ТРЕНАЖЁРИК!"


«Чтобы сделать ребенка умным и
рассудительным, сделайте его
крепким и здоровым: пусть он
работает, действует, бегает, кричит,
пусть он находится в постоянном
движении».

Жан Жак Руссо

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.



Абсолютные противопоказания для использования тренажёров:

- Хронические и острые заболевания почек;
- Большинство пороков  сердца;
- Значительная близорукость.

Показатели эффективности тренировок с тренажёрами

- Снижение заболеваемости;
- Повышение уровня физической подготовленности;
- Повышение уровня физического развития.

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





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.



Цель - физическое оздоровление и развитие детей дошкольного возраста. Укрепление физического состояния дошкольников, развитие координаций движений, ритма в спортивно - игровой деятельности.

Задачи оздоровительных тренировок на тренажерах:

- * Развитие правильной осанки;
- * Улучшение подвижности суставов;
- * Улучшение функциональных возможностей организма.

**Принцип
сознательности
и активности.**

**Принцип
доступности.**

Принцип

**Принцип
систематичности.**

**Принцип
динамичности.**



Велотренажер



Велотренажер



тренажер
Гребля



Тренажёр
Степпер



Беговая
дорожка



тренажер
Батут



**Тренажер
гимнастический
ролик**



Диск
"Здоровье"



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



СПАСИБО



ЗА ВНИМАНИЕ!