

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №87 комбинированного вида» г.о. Саранск

Принята
решением педагогического совета №____
от «__»_____20__ года

Утверждена
Заведующая МДОУ «Детский сад №87
комбинированного вида»
_____/О.А. Косякова
Приказ № ____ от «__» _____ 20__ года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)
«Мой друг - Тренажерик»**

Возраст детей: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

**Составитель:
Буянкина Т.В.
педагог высшей
квалификационной
категории**

г.о. Саранск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|---|----|
| 1. | Паспорт программы | 2 |
| 2. | Пояснительная записка | 3 |
| 3. | Учебный план для детей 6-7 лет | 6 |
| 4. | Тематическое содержание изучаемого курса для детей 6-7 лет | 7 |
| 5. | Содержание изучаемого курса для детей 6-7 лет | 9 |
| 6. | Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы | 12 |
| 7. | Список литературы | 14 |
| 8. | Приложение | 15 |

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| | |
|---|---|
| Наименование программы | Дополнительная образовательная программа «Мой друг - Тренажёрник» (далее – Программа) |
| Руководитель программы | Воспитатель Буянкина Татьяна Николаевна |
| Организация-исполнитель | МДОУ «Детский сад № 87» г. о. Саранск |
| Адрес организации исполнителя | г. Саранск, ул. Р. Люксембург, д. 34 |
| Цель программы | Обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах. |
| Направленность программы | Физкультурно-оздоровительная |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Вид программы | Адаптированная |
| Уровень реализации программы | Дошкольное образование |
| Система реализации контроля за исполнением программы | Группы формируются по показаниям врача (медицинское заключение) и запроса родителей. |
| Ожидаемые конечные результаты программы | Знать: назначение тренажерного зала и правила поведения в нем; о назначении различных тренажеров; о правилах безопасности при выполнении физических упражнений; некоторые способы укрепления собственного здоровья. Уметь: владеть своими движениями; ориентироваться в тренажерном зале; самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания по картам-схемам. Владеть: доступными их возрасту представления об основах ЗОЖ; многообразием физических и спортивных упражнений. |

Пояснительная записка

1. Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Занятия по программе дополнительного образования «Мой друг – Тренажёр» способствуют развитию физических качеств и обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

2. Новизна программы. Новизна программы заключается в использовании игровых и здоровьесберегающих технологий, что является очевидным признаком соответствия подхода к организации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста. Данная программа разработана в соответствии ФГОС и периодически дополняется, в результате чего она не теряет свою новизну и актуальность.

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

Согласно ФГОС «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением движений.

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 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 обращаться со сверстниками.

Применение тренажеров наиболее целесообразно в старшем дошкольном возрасте (6 – 7 лет). Этот возраст 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 игровой деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит. Занятия на тренажерах закрепляют внимание ребенка на тех группах мышц, которые были затронуты на конкретном занятии во время игры, а это в свою очередь способствует укреплению мышечного корсета растущего организма.

4. Отличительные особенности программы. Отличительной особенностью программы является то, что программа построена с учетом принципов лечебной физической культуры:

Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.

Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

Принцип доступности – изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.

Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

Принцип наглядности играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процесс строится с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, тактильной и двигательной.

Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков, самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

5. Педагогическая целесообразность программы. Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие. Вместе с тем переносимые

физические нагрузки должны находиться в зоне «умеренного напряжения». Рассматриваемый возрастной период в жизни детей 6-7 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых способностей, силы, выносливости и гибкости.

6. Цель программы. Обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах.

7. Задачи программы.

Обучающая: Обучать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;

Воспитательная: совершенствовать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия;

Развивающая: развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; повышать двигательную активность детей, используя тренажеры;

Оздоровительная: формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

8. Возраст детей. 6 – 7 лет.

9. Срок реализации программы: 1 год.

10. Форма детского образовательного объединения: дополнительное образование.

Режим организации занятий:

Образовательная деятельность осуществляется с октября по май.

Общее количество занятий: 32.

Количество детей в подгруппе: 10-12 человек.

Режим занятий: для детей 6-7 лет 1 раз в неделю по подгруппам по 30 мин.

Пятница 15.40 – 16.10

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Знать: назначение тренажерного зала и правила поведения в нем; о назначении различных тренажеров; о правилах безопасности при выполнении физических упражнений; некоторые способы укрепления собственного здоровья.

Уметь: владеть своими движениями; ориентироваться в тренажерном зале; самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания по картам-схемам.

Владеть: доступными их возрасту представления об основах ЗОЖ; многообразием физических и спортивных упражнений.

12. Форма проведения итогов. В форме отчетной ООД, итоговые спортивные мероприятия.

13. Перечень физкультурного оборудования для тренажерного зала.

| Наименование | Назначение |
|----------------|---|
| тренажера | |
| «Велотренажер» | Для развития выносливости и укрепления мышц ног |

| | |
|--------------------|---|
| «Беговая дорожка» | Для развития выносливости и укрепления мышц ног |
| «Мини – степпер» | Для развития выносливости и укрепления мышц ног |
| «Гребной тренажер» | Для развития мышц плечевого пояса |
| «Батут» | Для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для детей 6-7 лет

| № п/п | Наименование модулей, разделов и тем | Количество часов | | | |
|---------------|--|------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| | | всего | | теория | практика |
| | | кол-во занятий | мин. | | |
| 1 | Знакомство детей с разными видами спортивного инвентаря, тренажеров. Обучение детей правилам круговой тренировки. | 4 | 2 ч | 20 мин | 1 ч 40мин |
| 2 | Познакомить детей с тренажерами простейшего типа (гантели, ролик гимнастический, экспандеры, диски «Здоровья, массажные мячи, мяч - фитбол). | 5 | 2 ч 30 мин | 25 мин | 2 ч 05 мин |
| 3 | Знакомство детей с тренажером «Беговая дорожка». | 4 | 2 ч | 20 мин | 1 ч 40 мин |
| 4 | Знакомство детей с тренажером «Велотренажер». | 4 | 2 ч | 20 мин | 1 ч 40 мин |
| 5 | Знакомство детей с тренажером «Мини-Степпер». | 4 | 2 ч | 20 мин | 1 ч 40 мин |
| 6 | Знакомство детей с тренажером «Батут». | 5 | 2 ч 30 мин | 25мин | 2 ч 05 мин |
| 7 | Знакомство детей с тренажером «Гребля». | 5 | 2 ч 30мин | 25 мин | 2 ч 05 мин |
| 8 | Итоговое занятие. | 1 | 30мин | 5 мин | 25 мин |
| Итого: | | 32 | 16 часов | 2ч 40мин | 13ч 20 мин |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

для детей 6-7 лет

| № п/п | Наименование модулей, разделов и тем | Количество часов | | | |
|---|--|-------------------|--------|--------|----------|
| | | Всего | | Теория | Практика |
| | | Кол-во занятий | Мин. | | |
| 1. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЗАЛЕ. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура и гимнастика | 1 | 30 мин | 5мин | 25 мин |
| 1.2 | Правила поведения в спортивном и тренажерном зале | 1 | 30 мин | 5мин | 25 мин |
| 1.3 | Правила круговой тренировки | 1 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| 1.4 | Итоговые игровые упражнения | 1 | 30 мин | 5мин | 25 мин |
| 2. ТРЕНАЖЕРЫ ПРОСТЕЙШЕГО ТИПА | | | | | |
| 2.1 | Детские гантели, экспандеры | 1 | 30 мин | 5мин | 25 мин |
| 2.2 | Диск «Здоровье», ролик гимнастический | 2 | 60 мин | 10мин | 50 мин |
| 2.3 | Массажные мячи, мяч-фитбол | 1 | 30 мин | 5мин | 25 мин |
| 2.4 | Итоговые игровые упражнения | 1 | 30 мин | 5мин | 25 мин |
| 3. «БЕГОВАЯ ДОРОЖКА» | | | | | |
| 3.1 | Обучение переходу с ходьбы на бег на беговой дорожке | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| 3.2 | Правила работы на тренажере | 1 | 30 мин | 5мин | 25 мин |
| 3.3 | Итоговые игровые упражнения | 1 | 30 мин | 5мин | 25 мин |
| 4. «ВЕЛОТРЕНАЖЕР» | | | | | |
| 4.1 | Обучение упражнениям на тренажере | 2 | 60 мин | 10мин | 50 мин |
| 4.2 | Правила работы на тренажере | 1 | 30 мин | 5мин | 25 мин |
| 4.3 | Итоговые игровые упражнения | 1 | 30 мин | 5мин | 25 мин |
| 5. «МИНИ-СТЕППЕР» | | | | | |
| 5.1 | Обучение упражнениям на | 2 | 60 мин | 10мин | 50 мин |

| | | | | | |
|------------------------------|---|-----------|--------------|------------------|--------------------|
| | тренажере | | | | |
| 5.2 | Правила работы на тренажере | 1 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| 5.3 | Итоговые игровые упражнения | 1 | 30 мин | 5мин | 25 мин |
| 6. «БАТУТ» | | | | | |
| 6.1 | Физические свойства батута | 1 | 30 мин | 5мин | 25 мин |
| 6.2 | Выполнение прыжковых упражнений на батуте | 3 | 1 ч 30 мин | 15 мин | 1ч 15 мин |
| 6.3 | Итоговые игровые упражнения | 1 | 30 мин | 5мин | 25 мин |
| 7. «ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР» | | | | | |
| 7.1 | Выполнение упражнений на тренажере | 3 | 1 час 30 мин | 15 мин | 1ч 15 мин |
| 7.2 | Правила работы на тренажере | 1 | 30 мин | 5мин | 25 мин |
| 7.3 | Итоговые игровые упражнения | 1 | 30 мин | 5мин | 25 мин |
| 8. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ | | | | | |
| 8.1 | Итоговое занятие | 1 | 30 мин | 5 мин | 25 мин |
| Итого: | | 32 | 16 ч | 2ч 40 мин | 13 ч 20 мин |

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Тема | Раздел, тема | Содержание | Методы обучения | Формы работы | Работа с родителями |
|----------------|--------------|--|---------------------------------|------------------------------|---|
| Октябрь | | | | | |
| Тема №1 | «Поход» | <p>Дать представления о физической культуре и гимнастике, о правилах поведения в спортивном и тренажерном залах.</p> <p>Обучение детей правилам круговой тренировки.</p> | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая, индивидуальная | Инструкция по эксплуатации тренажеров (Приложение 1) |
| Ноябрь | | | | | |
| Тема №2 | «Туристы» | <p>Познакомить детей с тренажерами простейшего типа (гантели, экспандеры, диски «Здоровья, массажные мячи, мяч-фитбол).</p> | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая, индивидуальная | Анкета для родителей, дети которых посещают кружок «Мой друг – Тренажерик» (Приложение 2) |
| Декабрь | | | | | |
| Тема №3 | «Спасатели» | <p>Знакомство детей с тренажером «Беговая дорожка».</p> <p>Обучить переходу с ходьбы на бег на беговой дорожке.</p> | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая, индивидуальная | Релаксационные упражнения (Приложение 3) |

Январь

| | | | | | |
|----------------|--------------|---|------------------------------|------------------------------|--|
| Тема №4 | «Спортсмены» | Познакомить детей с тренажером «Велотренажер». Обучить выполнению упражнений на тренажерах, с опорой на руки в различном темпе. | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая, индивидуальная | Психогимнастические этюды (Приложение 4) |
|----------------|--------------|---|------------------------------|------------------------------|--|

Февраль

| | | | | | |
|----------------|--------------|--|------------------------------|------------------------------|--|
| Тема №5 | «Мы солдаты» | Познакомить детей с тренажером «Мини-Степпер». | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая, индивидуальная | Игры и игровые упражнения (Приложение 5) |
|----------------|--------------|--|------------------------------|------------------------------|--|

Март

| | | | | | |
|----------------|------------|--|------------------------------|------------------------------|---|
| Тема №6 | «Пожарные» | Познакомить детей с тренажером «Батут». Дать представление о физических свойствах батута и выполнением прыжковых упражнений на батуте. | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая, индивидуальная | Использование тренажера батут для детей дошкольного возраста (Приложение 6) |
|----------------|------------|--|------------------------------|------------------------------|---|

Апрель

| | | | | | |
|----------------|--------------|--|------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|
| Тема №7 | «Космонавты» | Знакомство детей с «Гребным тренажером». Обучить согласованной работе рук и ног при выполнении упражнений на детском | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая, индивидуальная | Упражнение на дыхание (Приложение 7) |
|----------------|--------------|--|------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|

| | | | | | |
|----------------|---------|--------------------|---------------------------------|------------------------------|--|
| | | гребном тренажере. | | | |
| Май | | | | | |
| Тема №8 | «Бойцы» | Итоговое занятие | Беседа. Практическое занятие | Подгрупповая, индивидуальная | Методические рекомендации по проведению Занятий с использованием тренажеров (Приложение 8) |
| | | | | | |

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.

Формы занятий – традиционное занятие, комбинированное занятие, тренинг, игра.

Формы организации деятельности с детьми:

- фронтальные (одновременно работа со всеми),
- индивидуальные (индивидуальное выполнение заданий),
- фронтально – индивидуальные занятия (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).

Типы занятий:

а) *Обучающее* – дети впервые знакомятся с тренажерами, а задача педагога – создать представление о них.

б) *Закрепляющее* – таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформулировать навык выполнения задания; на 2-ом и последующих занятиях – происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога – довести до автоматизма выполнение задания.

в) *Комбинированное* – повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) *Итоговое* – проводится один раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий:

1. Занятие – игра.
2. Занятие по картинкам и схемам.
3. Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
4. Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.
5. Контрольно – проверочное занятие.

2. Приемы и методы организации.

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы.

Словесные методы: беседы, вопросы, объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Наглядный метод: показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы, карточки – задания.

Практический метод играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствование у детей. Это. Как

правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

3. Дидактический материал.

1. Тренажеры простейшего типа: детские гантели, детские экспандеры, диски «Здоровье», мячи – массажеры.

2. Тренажеры сложного типа: «Велотренажер», «Беговая дорожка», «Мини - степпер», «Гребной тренажер».

3. Разное: массажные дорожки, доска ребристая, батут , мячи-фитболы.

4. Техническое оснащение занятий.

Музыкальная колонка, ноутбук.

Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Власенко, Н.Э. Фитнес для дошкольников /Н.Э. Власено. –М.: Содействие, 2008.-120с.
2. Голицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении /Н.С.Галицына – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.- 73с.
3. Гамидова, С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с детьми 5-6 лет II-ой группы здоровья с применением тренажеров: специальность 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма / С.К.Гамидова – Смоленск,- 2012.- 100с.
4. Железняк, Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования /Н.Ч.Железняк – ООО «ИД «Белый ветер», 2011.- 288с.
5. Железняк, Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду. /Н.Ч.Железняк – М.: 2009 г.- 120с.
6. Жукова, Л. Занятия с тренажерами / Л.Жукова // Дошкольное воспитание, 2007, №1
7. Ломова, Г.В. Занимаемся физкультурой на тренажерах // Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре»./ Г.В. Ломова- ООО «ТЦ Сфера», №5. 2013. 128 с, 66 с.
8. Ноткина, Н.А, Казьмина, Л.И. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина и др. Издательство: Детство-Пресс, 2008. 32 с.
9. Рунова, М.А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей./ М.А.Рунова – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2007. – 96с.
10. Рунова, М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5лет : Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры./М.А.Рунова – М.: Просвещение, 2007. – 111с.
11. Степаненкова, Э. Я. Методика физического воспитания. Программа воспитания и обучения в детском саду./ Э.Я. Степаненкова М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. 96 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Инструкция по эксплуатации тренажеров Детская беговая дорожка



Цели и задачи:

- Общее оздоровление организма.
- Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Укрепление мышц ног.
- Развитие выносливости, координации движений.
- Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.

Виды упражнений:

- Ребёнок встаёт на дорожку. Инструктор предлагает ему сначала пройти по следам, а затем пробежать.
- Нагрузка на нём создаётся под собственным весом занимающихся.

Шведская стенка



В настоящее время шведская стенка считается одним из самых функциональных тренажёров. Большинство специалистов в области физиологии уверены, что с этим снарядом нужно «дружить» в любом возрасте, а уж до трёх лет – обязательно: ведь занятия на шведской стенке способствуют развитию практически всех групп мышц,

укреплению иммунитета, а также воспитывают волю и характер. Кроме того, замечено, что дети и подростки, уделяющие больше времени ООД на шведской стенке, интеллектуально развиты больше, чем их сверстники, не занимающиеся на этом тренажёре.



Диск здоровья

Диск здоровья оказывает общеукрепляющее воздействие на мышцы, связки и суставы, а также тренирует механизмы, обеспечивающие равновесие при ходьбе. Кроме того, занятия на этом тренажере повышают жизненный тонус, снимают психическое напряжение, улучшают настроение. Они доступны в любом возрасте.

Виды упражнений:

Перед ООД спортивный дисковый тренажер устанавливают на пол или другую нескользкую поверхность (ковёр, резиновый коврик и т.п), горизонтально или под углом 20-30° (в зависимости от характера упражнения). Для предотвращения головокружения (особенно на первых порах) необходимо следить за положением головы, не допуская резких движений. Желательно, чтобы рядом были предметы (стул, стол и т.д), на которые легко можно опереться в случае чего для сохранения равновесия. На первых занятиях вращения выполняются плавно, без резких движений и с неполной амплитудой.

Скамья для пресса



Цель: Тренировка мышц живота (пресса).

ООД на скамье для пресса укрепляют выносливость и позволяют поддерживать хорошую физическую форму.

Кроме того, ООД на скамье для пресса помогает снять стресс, получить заряд бодрости, удовольствие от комфортной тренировки и просто привести себя в форму, поправить здоровье.



Мяч - фитбол

Фитбол (происходит от слов fit — здоровый и ball — мяч). Фитбол прочно завоевал позиции тренажера в спортивных залах.

ООД на фитболе даёт уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Упражнения на фитболе повышают тонус мышц, улучшают их взаимную координацию, развивают равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата.

Достоинства фитбола:

- снимает напряжение в теле;
- укрепляет все группы мышц;
- улучшает подвижность, гибкость, эластичность суставов и кровообращение всех органов;
- укрепляет позвоночник и формирует правильную осанку;
- укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- «подтягивает» мышцы брюшного пресса;
- положительно влияет на работу желудка, печени и почек;
- снимает стресс и плохое настроение;
- исправляет недостатки фигуры.

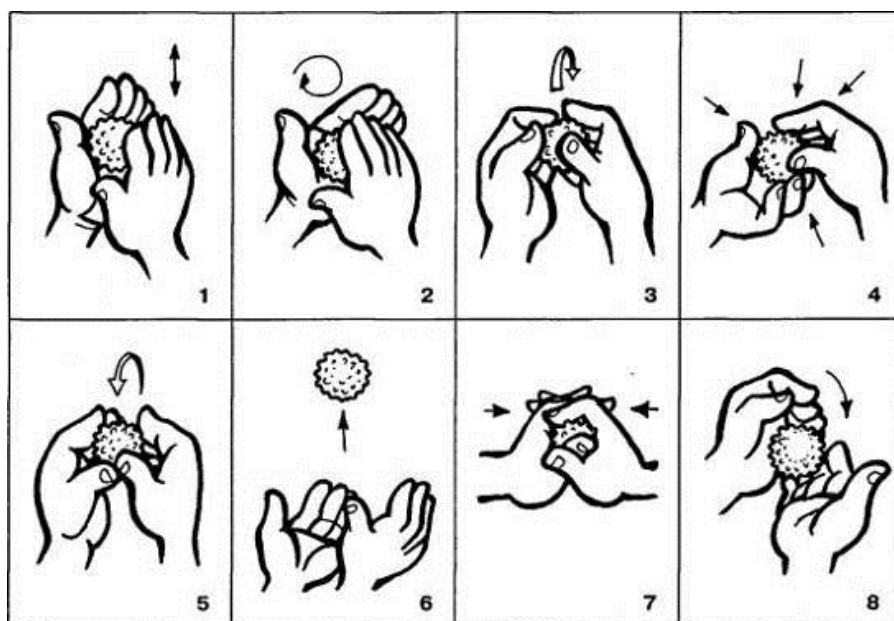


Массажные мячики

Массажные мячики позволяют легко проводить массаж и самомассаж. Рекомендуются для улучшения кровообращения и питания кожных покровов тела, для снижения напряжения мышечных тканей, для успокоения нервной системы.

Упражнения из книги Ермаковой И.А. «Развиваем мелкую моторику малышей».

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в «замок», локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.



**Анкета для родителей, дети которых посещают кружок
«Мой друг - тренажерик»**

1. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

2. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую? (кроме «Мой друг - тренажерик»)
друг _____ - _____
3. Нравится ли вашему ребёнку посещать спортивный кружок «Мой друг - тренажерик»? (Да, Нет, затрудняюсь ответить)
4. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
 - Подвижные игры
 - Спортивные игры
 - Настольные игры
 - Сюжетно - ролевые игры
 - Музыкально - ритмическая деятельность
 - Просмотр телепередач
 - Конструирование
 - Чтение книг.
5. Рассказывает ли Ваш ребёнок о проведённых спортивных занятиях в детском саду? (Да, Нет, иногда)
6. На каком тренажёре занятия ему нравятся больше всего?
 - Беговая дорожка;
 - Мяч-фитбол;
 - Скамья для пресса;
 - Велотренажер;
 - Шведская стенка;
 - Диск здоровья;
 - Батут;
 - Мини – степпер.
7. Является ли нагрузка на Вашего ребенка в кружке «Мой друг - тренажерик»:
 - а) чрезмерной;
 - б) нормальной;
 - в) недостаточной.

Релаксационные упражнения.

«Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке, но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжалось в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (выдох).

«Медвежата в лесу»

Давайте представим, что вы – медвежата, и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама - медведица снова кидает шишки медвежатам. Они устали и уснули.

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы лентяи и нежитесь на мягком – мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха окутывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги. Отдыхают ручки у (имя ребенка), отдыхают ножки у (имя ребенка). Приятное тепло окутывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблены.

«Холодно – жарко»

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...

«Соловьи»

И.п.: лежа. Представьте себе свежий весенний день. Солнышко согревает ваше лицо, руки, туловище, ноги. Вы рады этому теплу. Вдруг вы услышали трели соловья – на душе радостно и спокойно.

«На лесной полянке»

Представьте себе, что вы сидите на лесной полянке. Погладьте шелковую, зеленую травушку - муравушку, а затем плотно прижмите ладони к ней (задержать дыхание). Опять погладьте травку, постепенно расслабляя кисть.

Психогимнастические этюды

«Тише»

Мышата должны перейти дорогу, на которой стоит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

«Слоники в джунглях»

Создать образ, передать характерные особенности и повадки, эмоциональный настрой.

«Запомни свое место»

Дети стоят в разных углах зала. Каждому ребенку необходимо запомнить свое место. Звучит музыка, дети разбегаются, музыка заканчивается, дети возвращаются на свои места.

«Винт»

И.п. – пятки и носки вместе. Корпус поворачивают вправо и влево. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

«Медвежата заболели»

Медвежата Мик и Мак заболели. К ним пришел доктор Микстура. Он вылечил медвежат, им стало очень хорошо. Покажите, как хорошо стало медвежатам.

«Карлсон»

Предложить детям отгадать загадку:

Мой дом у вас на крыше!

Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен

Над вашим чердачком. (М.Танич)

Затем один ребенок показывает, какое лицо у Карлсона (надуть щеки), другой ребенок – какое довольное лицо у мальчика, к которому прилетел Карлсон (улыбка).

«Хорошее настроение»

Показать мимически свое настроение: в день рождения, во время встречи гостей, во время приема подарков.

«Щенок уснул»

Ребенок исполняет роль щенка, который укладывается спать на коврик и засыпает. У щенка равномерно поднимается и опускается живот. Он спокоен, ему снится хороший сон.

Вначале у щенка сон беспокойный – он ворчит, поворачивается во сне, затем крепко засыпает, и ему снится хороший сон – сахарная косточка и теплое молочко.

«Соленый чай»

Бабушка потеряла очки и вместо сахара насыпала внуку в чашку соль. Мальчик размешал чай ложкой, сделал глоток, и до чего же неприятно стало у него во рту. Движения: голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен.

Игры и игровые упражнения

Вороны и гнезда

По площадке медленно бегают дети – это вороны. Они кружат вокруг гнезд (обручей). На всех ворон гнезд не хватает. Через 30-40 секунд взрослый подает сигнал, по которому вороны спешат занять гнезда.

Игра на мячах – фитболах «Зайцы и медведь»

Ребенок, изображающий медведя, спит в своей берлоге. Дети прыгают вокруг «медведя» на мячах:

Мишка бурый, мишка бурый

Отчего такой ты хмурый?

Медведь отвечает:

Я медком не угостился,

Вот на всех и рассердился,

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаю догонять.

Встает и начинает ловить детей.

Ловишки с ленточками

Дети образуют круг, сидя на фитболах. У каждого ребенка ленточка закрепляется за спину. Считалкой выбрать водящего. По сигналу свистка дети прыгают по залу на фитболах, а водящий, догнав кого-либо из детей, должен забрать у того ленточку из-за спины. Игра повторяется с новым водящим.

Рыбаки и рыбки

Ограниченная площадка представляет собой море. «Рыбы» плавают (бегают по площадке). «Рыбаки» ловят «рыб», окружая их сцепленными руками.

Фитбол – задорная игра

Дети делятся на две команды. Сидя на фитболах, передвигаясь по залу, выполняют ведение мяча ногой, стараясь забить гол в ворота.

Мороз – красный нос

На противоположных сторонах зала обозначаются два дома. Играющие, сидя на фитболах, находятся в одном из них. Водящий – Мороз - красный нос – сидит на фитболе на середине площадки лицом к играющим и говорит:

-Я Мороз – красный нос!

Кто из вас решится

В путь – дорожку пуститься?

Дети отвечают:

-Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После этих слов дети прыгают на фитболах через всю площадку в другой дом, а водящий старается догнать и осалить рукой - «заморозить».

Игры малой подвижности

Фигуры

Игроки строятся в круг. Водящий в центре круга. Под музыку или звуки бубна игроки шагают по кругу друг за другом, а по команде «Фигура» замирают и

останавливаются, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура понравилась ему больше и меняется с ним местами.

Затейники

Выбирается водящий – затейник, который встает в центре круга, образованного детьми. Дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе сделаем вот так...

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает любое движение, которое за ним повторяют дети.

Узнай по голосу

Дети образуют круг, в центре которого водящий. Ему завязывают глаза. Дети идут по кругу и говорят слова:

Мы немного поиграли,

А теперь в кружок мы встали,

Ты загадку отгадай,

Кто позвал тебя – узнай!

Педагог молча указывает на кого-либо из играющих, и тот произносит любые звуки, которые издают домашние животные.

Воротца

Все дети делятся на пары и становятся лицом друг к другу, затем берутся за руки, высоко их поднимают, образуя «воротца». Дети из последней пары быстро пробегают под «воротами» и становятся впереди всех, за ними бежит следующая пара. Игра заканчивается, когда все пары пробегут под «воротами».

Игровые упражнения

Катушка

Встать за водящим, держась за пояс впереди стоящего игрока. Водящий «наматывает нитку на катушку» - быстро двигаясь по спирали, ведя за собой остальных, образуя большую катушку со словами:

Эх, катушка, ты, катушка,

Ты хорошая игрушка,

Станем мы тебя вертеть,

Начинай-ка ты худеть!

Ребенок, стоящий в колонне последним, медленно двигаясь, раскручивает «катушку».

Ходим в шляпах

Дети кладут на голову легкий груз («шляпы»). Проверив осанку, педагог дает команду шагать. Дети должны, сохраняя правильную осанку, пройти по извилистой дорожке, начерченной мелом.

Два и три

Играющие разбегаются по всей площадке, выполняют танцевальные движения, кружатся. На сигнал «Два» дети образуют пары, на сигнал «Три» дети объединяются в тройки.

Жучок на спине

И.п. –лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представить, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спине и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти. Изображать «барахтанье» лапками в разные стороны, раскачивание на спинке с боку на бок. Рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени.

Пауки и мухи

В обруче живет «паук». Все дети изображают мух. По сигналу «мухи» летают, а в это время «паук» находится в своей паутине. По сигналу «Паук!» «мухи» замирают, а «паук» выходит из своей паутины и смотрит, не шевелится ли кто. Того, то пошевелится, «паук» уводит к себе в паутину.

Нос – пол – потолок

Детям предлагается, глядя на ведущего, указать на то, что он покажет (нос, пол, потолок). Ведущий указывает одно, а говорит другое. Например, говоря «нос», показывает на «потолок» и т.д. Дети, которые ошиблись, выбывают из игры.

Упражнения на дыхание

Поднимаем выше груз

И.п.: руки опущены вниз, сжаты в кулаки.

1 – медленно поднять руки до уровня грудной клетки – вдох;

2 – вернуться в и.п. – выдох.

Воздушный шар

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе.

Сконцентрировать внимание на движении живота. Сделать медленный, плавный вдох без каких – либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный, плавный выдох; живот медленно втягивается.

Паровозик

В ходьбе делать попеременные движения согнутыми руками и проговаривать:

«Чух- чух-чух».

Надуем шарик

И.п.: лежа на спине, тело расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе.

1-4 – медленный, плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, надуваем шар;

5-8 – медленный, плавный выдох; живот медленно втягивается.

Вырастем большими

Встать прямо, ноги вместе, руки поднять вверх, потянуться, встать на носки – вдох; руки опустить, встать на ступню – выдох, произносятся: «Ух-х!».

Поедем на автомобиле

Встать прямо, ноги врозь, руки опущены. Вдохнуть через нос. На выдохе произносить звук «р-р-р».

Роза распускается

И.п.: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (роза раскрывается). Возвратиться в и.п. – выдох.

Подыши одной ноздрей

И.п.: стоя без напряжения. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание); затем открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую сделать тихий продолжительный выдох с подтягиванием диафрагмы максимально вверх (живот втянуть); то же, закрыв правую ноздрю.

Подуем на плечо

Подуем на плечо, подуем на другое.

Нас солнце горячо пекло дневной порою.

Подуем на живот, как трубка, станет рот.

А теперь на облака и остановимся пока.

Ветер в лесу

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо – вдох; в и.п. – выдох.

То же в левую сторону.

Шарик

Воздух мягко набираем (вдох).

Шарик красный надуваем (выдох).

Пусть летит он к облакам (вдох).

Помогу ему я сам (выдох).

Ныряние

И.п.: стойка, руки вверх.

1- резкий вдох и быстро присесть, зажать нос пальцами – «нырнули»;

2-3 – задержать дыхание;

4 – встать, руки вверх – выдох.

Один два...

Один, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже –

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко, легко подышим.

Движения в соответствии с текстом.

Использование тренажера батут для детей дошкольного возраста

В дошкольных учреждениях в настоящее время для занятий с детьми часто применяют физкультурно - оздоровительные тренажеры, которые при систематическом использовании являются надежным средством профилактики гиподинамии и гипокинезии у детей. Разрабатываются специальные комплексы упражнений на тренажерах. Это помогает разнообразить физкультурные занятия и усилить двигательную активность детей.

Одним из таких физкультурно-оздоровительных тренажеров является тренажер батут. Актуальность использования данного тренажера для детей дошкольного возраста заключается в развитии вестибулярного аппарата и чувства равновесия. Способность сохранять равновесие в вертикальном положении - одно из важнейших условий жизнедеятельности человека. Удержание стабильного равновесия является одним из значимых показателей моторно - двигательного развития детей, необходимых для освоения новых, более сложных действий.

Все знают, что такое батут и как весело на нем прыгать, но мало кто знает, что кроме удовольствия от прыжков, батут приносит большую пользу организму.

Во время занятий и игр на батуте у детей формируется опорно-двигательный аппарат. Происходит также развитие моторики рук и ног ребенка, улучшается координация движений. Кроме этого, во время игр и упражнений на батуте у детей улучшается работа сердечно-сосудистой системы, что в свою очередь укрепляет иммунитет и здоровье организма в целом. Однако, это не вся польза батута для детей. Упражнения в форме развлечений формируют привычку к занятию спортом, ребенок постоянно совершенствует свои умения. Укрепляются суставы и мышцы, благодаря правильной и равномерной нагрузке, развивается вестибулярный аппарат.

Упражнения на батуте способствуют:

- укреплению вестибулярного аппарата
- улучшению физической формы и общего состояния здоровья
- развитию координации движений
- работе всех групп мышц

Надо учитывать, что при использовании тренажера батут, имеются и противопоказания.

Противопоказания:

- Травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата.
- Головокружение, боли в сердце, в груди.
- Нельзя прыгать во время простуды, при усталости и после еды.

Батут – это отличный многофункциональный тренажер, который способен формировать правильную осанку. Именно с дошкольного возраста важно начать это развивать.

Прыжки на батуте - это еще и позитивное настроение детей на целый день. Это прекрасный способ совместить полезное с приятным.

При обучении детей прыжкам на батуте следует тщательно и индивидуально подходить к начальным этапам обучения. У многих детей при виде такого тренажера как батут появляется чувство неуверенности, скованности и даже страха перед возвышенной и пружинящей поверхностью. Предлагаемый комплекс упражнений поможет приобрести ребенку уверенность в упражнениях на новом спортивном оборудовании.

1. Упражнение «Высоко -низко»

Подъем на батут, спуск с батута

- дать ребенку почувствовать подъем на возвышенную поверхность.

2. Упражнение «Пружинка»

Встать на батут, выполнить пружинистые приседания.

3. Упражнение «Фонарики»

Встать на батут, руки согнуть в локтях, изображая фонарики. Выполнить повороты вокруг себя вправо-влево.

4. Упражнение «Собираем грибы»

Встать на батут, выполнить 2-3 приседания.

5. Упражнение «Раз, два, три, игрушки собери»

Ребенок встает на батут, взрослый выкладывает на батуте игрушки (3 штуки).

Ребенок наклоняется или приседает, берет игрушку и дает взрослому.

Количество игрушек можно посчитать.

6. Упражнение «Меткий стрелок»

Взять маленький мячик или пластмассовый шарик. Встать на батут. Бросить мячик в корзину, стоящую от батута на расстоянии 1- 1,5 метров.

7. Упражнение «Дружная пара»

Взрослый держит ребенка за руку. Ребенок выполняет 2-3 прыжка на батуте.

Перед тем, как начать выполнять упражнения и прыжки на батуте, необходимо провести с детьми ряд бесед. В данных беседах целесообразно использовать загадки, стихи, наглядный материал, презентации. Для начала провести эвристическую беседу.

- Дать представление детям о батуте, его устройстве, о разнообразных видах данного спортивного оборудования.
- Познакомить детей с историей батута (в доступной для них форме), рассказать о спортивных соревнованиях по прыжкам на батуте, о спортсменах;
- Знания о здоровье, здоровом образе жизни,
- О правилах безопасности при упражнениях на батуте;
- Об использовании батута, где можно применять;

Далее, в обучающей беседе познакомить детей с техникой прыжка, последовательностью и особенностях его выполнения.

И уже в практической части проходит исполнение, анализ и отработка сначала элементов и в последствие комплексного упражнения.

Техника прыжка состоит из следующих элементов:

- исходное положение, замах, толчок, полет, приземление.

Каждый предыдущий элемент подготавливает и обуславливает последующий.

Исходное положение помогает правильно выполнить замах.

Замах создает благоприятные условия для толчка.

От толчка зависит высота траектории полета.

Основная задача при приземлении - погасить скорость полета без резких толчков и сотрясений, и сохранить равновесие.

При обучении детей прыжкам на батуте используем такие приемы как объяснение и показ.

Тренажер батут можно использовать в упражнениях, подвижных играх, эстафетах, полосе препятствий, спортивных праздниках и досугах.

Во время обучения детей прыжкам на батуте полезно использовать следующие методические приемы:

- музыкальное сопровождение (*аудиозапись, бубен, хлопки*);
- ритмичный текст (стихотворение, считалка и т.п.);
- наглядный материал для развития зрительного восприятия, внимания, мышления.

Овладение навыками прыжков на батуте проходит в несколько этапов.

Первый этап - это первоначальное разучивание прыжков (овладение движением).

Второй этап - углубленное разучивание-совершенствование прыжков (автоматизация).

Третий этап - закрепление навыков и совершенствование техники – усложнение.

Методические рекомендации по проведению Занятий с использованием тренажеров

Методика использования тренажеров разного вида предполагает следующее:

1. Определение оптимального объема физической нагрузки и ее распределение с учетом не только состояния здоровья детей дошкольного возраста, но и уровня их физической подготовленности.
2. Индивидуально-дифференцированный подход к детям с учетом не только вышеназванных критериев, но и уровня их двигательной активности.
3. Активизация мыслительной и двигательной деятельности детей путем использования различных игровых методов и приемов.
4. Создание таких условий, которые способствуют удовлетворению естественной потребности детей в двигательной активности и развитию физических и нравственно-волевых качеств личности.

С детьми 5-7 лет занятия по физической культуре целесообразно проводить с использованием тренажеров как простейших, так и сложного устройства. Это позволит овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению групп мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

В процессе работы на тренажерах развиваются такие физические качества, как сила, быстрота движений, ловкость, гибкость и общая выносливость. Кроме того, занятия с тренажерами активизируют познавательную деятельность детей, формируют нравственно-волевые качества (выдержка, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость), развивают эмоциональность, любознательность и воображение, учат бережно обращаться с тренажерами, а также управлять своим поведением и способами общения со сверстниками.

Ознакомление с тренажерами проводится отдельно с каждым ребенком или с небольшой подгруппой (не более пяти детей).

Наряду с тренажерами сложного устройства важно использовать тренажеры простейшего типа: детские эспандеры (для развития мышц плечевого пояса); массажеры «Колибри» (для профилактики плоскостопия, массажа ступней ног); диски «Здоровье» (для укрепления мышц туловища и ног и тренировки вестибулярного аппарата); гантели (для укрепления рук и плечевого пояса); мячи-массажеры (для массажа различных частей тела); резиновые кольца (для развития мышц кистей рук); массажные коврики (для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия); гимнастические мячи (для развития гибкости позвоночника и координационных способностей и др.) Простейшие тренажеры удобны в использовании: они не занимают много места, их можно переносить из одного помещения в другое.

Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода следует распределить детей на две подгруппы, учитывая три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности и уровня двигательной активности.

Первую подгруппу составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и хорошую физическую подготовленность.

Во вторую подгруппу включают детей второй и третьей групп здоровья (часто болеющие дети; дети, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения) с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовкой.

Это дает педагогу возможность осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к проведению занятия, различающиеся по содержанию, объему физической нагрузки, а также методам и приемам руководства двигательной активности детей.

Методика проведения занятий с тренажерами

Занятия по физической культуре с простейшими тренажерами состоит из трех частей:

Первая часть – разминка (5-7 минут). Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег (1,5-3 минуты), подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Заканчивается разминка построением в колонну по два, в шеренгу, в несколько колонн, кругов, произвольно. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей. Разминка направлена на психологическую и физиологическую подготовку.

Основная часть – (18-20 минут) начинается с выполнения со всеми детьми одновременно комплекса общеразвивающих упражнений с простейшими тренажерами, которые требуют силы, ловкости, выносливости, быстроты действий. На этапе разучивания комплекса упражнений с тренажерами не следует концентрировать внимание на согласованности действий и четкости их выполнения. Музыкальное сопровождение не дается. Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины. Амплитуда движений не должна быть слишком большой: достаточно высокая нагрузка приходится на суставы, связки, мышцы, а они у детей еще недостаточно крепкие.

В процессе выполнения общеразвивающих упражнений с тренажерами у детей постепенно вырабатывается общая выносливость. К 6 годам они способны выполнять упражнения не только по показу педагога, но и на основе его объяснений и указаний. Потому что уже осознают двигательную задачу, имеют достаточно четкие представления о направлении движений (в стороны, вправо, влево, вверх, вниз), способны контролировать свои действия и добиваться их четкого выполнения.

На занятиях следует планировать не более 7-10 упражнений с простейшими тренажерами из разных исходных положений. Каждое повторяется 3-7 раз в зависимости от его сложности и подготовленности детей. В каждое занятие можно включать не более двух новых упражнений. При выполнении упражнений особое

внимание следует обращать на осанку и дыхание детей, контролируя сочетание вдоха и выдоха с определенными моментами движения.

Для каждого упражнения важно предусмотреть название, а также смену исходных положений. В процессе обучения необходимо использовать разные методы и приемы: показ воспитателем или ребенком, словесное объяснение, звуковое сопровождение (музыка, счет, удары, звуки и т.д.). Следует помнить: частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки. Важно не забывать о поощрениях детей: слишком строгая оценка может способствовать появлению негативного отношения к занятиям. В течение учебного года следует постепенно добиваться от детей качественного выполнения упражнений с простейшими тренажерами. Освоенный комплекс может проводиться под музыку.

Основная часть занятия предусматривает индивидуальное обучение детей основным видам движений. После выполнения комплекса упражнений с простейшими тренажерами даются упражнения в основных видах движений и одно игровое, подобранное с учетом уровня двигательной активности детей.

Детям первой подгруппы (с высокой двигательной активностью и хорошей физической подготовленностью) предлагаются достаточно сложные задания: продолжительность непрерывного бега составляет 2-3 минуты. Полоса препятствий преодолевается 3-4 раза в прямом и обратном порядке. Можно предложить детям несколько вариантов полосы препятствий с использованием разных модулей и физкультурных пособий (батут, кольца, кубы, конусы, гимнастическая стенка, наклонные бумы, дуги разной высоты, игровой лабиринт и т.д.). К детям предъявляют достаточно высокие требования с точки зрения качества выполнения движений. Им предлагаются игровые упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости и точности выполнения действий.

Детям второй подгруппы (с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленностью) дают простые двигательные задания: длительность бега составляет 1-2 минуты, упражнения на полосе препятствий повторяются 1-3 раза в одном направлении. Дети выполняют произвольные движения под музыку, а также игровые упражнения на развитие быстроты движений, переключения с одного вида деятельности на другой, ловкости. К качеству выполнения движений предъявляются менее высокие требования по сравнению с первой подгруппой.

Третья, заключительная часть занятия (3-4 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия, как правило, включают спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями или малоподвижную игру.