

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 70 «Голубок»

Тренажеры в работе с детьми дошкольного возраста
Дополнение к программе

Учитель по физической культуре
Цветкова МА

г.Сургут 2021

Тренажеры в работе с детьми дошкольного возраста

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

В последнее время в дошкольных учреждениях, и в нашем в том числе, стали появляться различные физкультурно-оздоровительные тренажеры. Тренажеры способствуют укреплению разных групп мышц и всего организма в целом. Они достаточно просты и удобны в обращении, могут использоваться на физкультурных занятиях, во время гимнастики как после дневного сна, так и утром, в самостоятельной деятельности.

Занятие тренировочного типа с тренажерами позволяют детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Кроме того, эти занятия 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. В дошкольном учреждении используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства.

Применение тренажеров наиболее целесообразно в старшем дошкольном возрасте (4 – 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. Двигательная активность (ДА) к 6 годам становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Во время занятий с тренажерами старшие дошкольники стремятся не только поддерживать высокий уровень ДА, но и проявлять физические возможности – силу, ловкость, выносливость.

В настоящее время в дошкольных учреждениях используются тренажеры, укрепляющие разные группы мышц (простые и сложные).

Основные принципы работы детей на тренажерах:

- Учёт индивидуальных особенностей детей, показатели их развития, уровня развития физических качеств, рекомендации врачей;
- Занятия строятся с постепенным уменьшением нагрузки за счёт уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажёрах;
- Занятия носят систематический характер (проводятся раз - два в неделю);
- Тренажёры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

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.

Задачи:

- Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных 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.

Интеграция образовательных областей: «Физическая культура», «Познание», «Здоровье», «Безопасность», «Коммуникация», «Социализация».

Предварительная работа: беседа с детьми по технике безопасности «Правила работы на тренажерах».

Предполагаемые результаты реализации:

- Осознанное отношение к собственному здоровью
- Владение доступными способами его укрепления
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности
- Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

Содержание работы с детьми

Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на три этапа. Занятия с использованием тренажеров со старшими дошкольниками проводятся 1 - 2 раза в неделю. Ознакомление с тренажерами проводится с каждым ребенком индивидуально или небольшой подгруппой (8 – 10 чел).

При организации занятий с тренажерами должен быть использован дифференцированный подход к детям. Для его реализации следует распределить детей на 2 подгруппы на основе трех основных критериев:

- 1) состояние здоровья;
- 2) уровень физической подготовленности;
- 3) двигательная активность.

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

Во вторую подгруппу могут быть включены дети II и III групп здоровья (часто болеющие, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения) с низким уровнем ДА и слабой физической подготовкой.

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На втором этапе упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-

тренировочный материал.

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 3-5 минут. Занятия на тренажерах 3 – 5 мин.

После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра (2-3 мин), которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Тематический план

Задачи для каждого номера любого блока:

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями определённого комплекса
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на определённых тренажёрах, используя метод круговой тренировки

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса
- Разучить упражнения на тренажёрах, с которыми работали на предыдущем занятии.

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекс упражнений
- Закреплять навык выполнения упражнений на тренажёрах

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на тренажёрах

Помимо этого на каждом занятии реализуются и общие задачи, такие как совершенствование опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей всех органов и систем, развитие мышления, воображения, воспитание положительных моральных качеств и взаимоотношений.

Простые тренажеры

1.	«Эспандер» Плечевой тренажер	для мышц плечевого пояса
2.	Диск "Здоровье"	для укрепления мышц туловища и ног
3.	Гантели	для укрепления рук и плечевого пояса
4.	Массажеры "Колибри»	профилактика плоскостопия, проведение массажа ступней ног);
5.	Мячи-массажеры	для массажа разных частей тела
6.	Резиновые кольца	для развития мышц кистей рук
7.	Массажные коврики	для массажа ступней ног, профилактики

		плоскостопия
8.	Гимнастические мячи	для развития гибкости позвоночника и координационных способностей);
9.	Скакалки	для развития всех групп мышц

Сложные тренажеры

1.	Гребля
2.	Скамья наклонная
3.	Велотренажер детский
4.	Степпер детский
5.	Бегущий по волнам
6.	Детская механическая беговая дорожка
7.	Скамья под штангу детская

Данные тренажеры отвечают основным педагогическим требованиям:

- имеют привлекательный вид, а значит, вызывают у детей интерес, побуждают их к разнообразной ДА;
- учитывают особенности образного восприятия дошкольников;
- позволяют создавать игровые ситуации с использованием разных сюжетов;
- доступны всем детям, независимо от их физической подготовленности (высокий, средний, низкий);
- моделируют такие движения как бег, прыжки, подлезания и др.;
- соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.

Информационно-методическое обеспечение:

1. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
2. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
3. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
5. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
6. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
7. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
8. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
9. Общероссийский общественный Фонд «Социальное развитие России».
10. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.

Сентябрь месяц

№ Недели	№ Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки вверх, сжимание и разжимание пальцев рук; на пятках, руки за головой. Легкий бег (2-3 круга). Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Скакалка, 2. Мини – твистер, 3. Детский велосипед, 4. Гребля, 5. Беговая дорожка М п/и, упражнение на дыхание.	
3 неделя 4 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки вверх, очень хорошо потянуться вверх; на пятках, руки за спиной (полочкой). Подскоки, круговые движения в плечевом суставе (2-3 круга). Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Скакалка, 2. Мульти-ровер, 3. Детский велосипед, 4. Бегущая по волнам, 5. Беговая дорожка Релаксация под спокойную музыку.	

Октябрь месяц

№ Недели	№ Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки вверх, пальцы сцеплены в замок; на пятках, руки прямые, на уровне плеч. Боковой галоп (правым и левым боком) (2-3 круга). Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Беговая дорожка 2. Степпер с ручкой 3. Велотренажер 4. Ходьба по массажным коврикам Под спокойную музыку чтение стихотворения о здоровье.	
3 неделя 4 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки вытянуты в стороны, сжимание и разжимание пальцев рук; на пятках, круговые движения в плечевом суставе. Прямой галоп (левой, правой ногой вперед)(2-3 круга). Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Велотренажер 2. Гантели 3. Подставка под штангу детская 4. Скакалка	

		Игровое упражнение.	
--	--	---------------------	--

Ноябрь месяц

№ Недели	№ Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках с выполнением упражнений для рук (вперед, вверх, в стороны, вниз; в стороны, вверх, вперед, вниз); на пятках, руки сгибаем с силой к плечам. Прыжки вправо, влево, руки на поясе. Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Мини-твистер 2.Мульти-ровер 3.Беговая дорожка «Колибри» 4.Ходьба по массажерам для стоп (балансиры, кочки) М п/и, упражнение на дыхание.	
3 неделя 4 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки стрелочкой отвести за уши. Следить за осанкой. Ходьба на пятках, руки за головой. Ходьба «паучки». Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Беговая дорожка 2. Велосипед 3. Обруч 4. Ходьба по массажным коврикам 5. Скакалка Релаксация под спокойную музыку.	

Декабрь месяц

№ Недели	Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба с выполнением упражнений для рук (имитация плавания); ходьба на внешней стороне стопы, круговые движения в плечевом суставе. Ходьба «тараканчики». Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Ходьба по массажной дорожке «Морской берег» 2.Додставка под штангу детская 3.Скакалка 4.Набивной мяч 5.Ходьба по массажерам для стоп (балансиры, кочки). Под спокойную музыку чтение стихотворения о здоровье.	
3 неделя 4 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки правая вверх, левая вниз (наоборот); на пятках, руки перед собой полочкой. Ходьба «Гуси». Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Беговая дорожка «Калибри»	

		2.Степпер с ручкой 3.Ходьба по массажным дорожкам 4.катание набивного мяча друг другу 5.Ходьба по ребристой дорожке. М п/и «Добрые слова»	
--	--	---	--

Январь месяц

№ Недели	Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках руки за головой «змейкой». Упражнения «пучок», «тараканчики» по диагонали. «Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Ходьба по массажной дорожке «Пазлы» 2. «Скакалка» 3. «Велосипед» 4. Сидя на скамье, катать ступнями ног гантели М п/и «Здравствуй»	
3 неделя 4 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки вверх сцеплены в замок; на пятках полочкой за спиной. Легкий бег с разным положением рук. Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Мини-твистер 2. Ходьба по баланирам и кочкам 3. Беговая дорожка 4. Бегущая по волнам 5. Прыжки на мягкий мат, в – 15-20см. Релаксация под спокойную музыку.	

Февраль месяц

№ Недели	Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки за головой; на пятках руки вверх. Легкий бег через препятствия. Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Ходьба по массажной дорожке «Пазлы» 2.Бегущая по волнам» 3.Мини-твистер 4.ходьба по массажным дорожкам. М п/и «Назови имя друга ласково»	
3 неделя 4 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки вверх, сжимание и разжимание пальцев рук, на внешней стороне стопы, руки в стороны. Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Мини-твистер 2.Беговая дорожка «Калибри» 3.«Бегущая по волнам» 4.Прыжки на мягкий мат, в – 15-20см. Релаксация под спокойную музыку.	

Март месяц

№ Недели	Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки за головой; на пятках руки вверх. Легкий бег «змейкой». Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Ходьба по массажной дорожке «Морской берег». 2.Упражнения с утяжеленными гантелями. 3.Мини-твистер 4.Ходьба по гимнастической скамейке. М п/и «Угадай, что покажу».	
3 неделя 4 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба парами. Упражнение «саночки», «тачка», «каракатица». Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Мини-твистер 2.Беговая дорожка «Калибри» 3.«Бегущая по волнам» 4.Прыжки на мягкий мат, в – 15-20см. Релаксация под спокойную музыку.	

Апрель месяц

№ Недели	Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки за головой; на пятках руки вверх. Легкий бег через препятствия. Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Ходьба по массажной дорожке «Пазлы» 2. «Скакалка» 3. «Велосипед» 4. Сидя на скамье, катать ступнями ног гантели М п/и «Здравствуй».	
3 неделя 4 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба на носках, руки правая вверх, левая вниз (наоборот); на пятках, руки перед собой полочкой. Ходьба «Гуси». Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Мини-твистер 2.Беговая дорожка «Калибри» 3.«Бегущая по волнам» 4.Прыжки на мягкий мат, в – 15-20см. Релаксация под спокойную музыку.	

Май месяц

№ Недели	Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба руки за головой, приставной шаг правым, левым боком. Ходьба «хромая лисичка». Упражнение на дыхание.	

		Тренажеры: 1. Скакалка, 2. Мини – твистер, 3. Детский велосипед, 4. Гребля, 5. Беговая дорожка М п/и, упражнение на дыхание.	
3 неделя 4 неделя	1 Подгруппа 2 Подгруппа	Ходьба руки у плеч, приставной шаг вперед левой, правой ногой. Упражнение «человек – паук», «щенок». Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1. Велотренажер 2. Гантели 3. Подставка под штангу детская 4. Скакалка Игровое упражнение «Лето».	

Июнь месяц

№ Недели	Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	Вся группа	Ходьба на носках с выполнением упражнений для рук (руки в стороны, вверх, вперед, вниз); на пятках, руки сгибаем с силой к плечам, при разгибании пальцы рассоединяем. Прыжки вправо, влево, руки на поясе. Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Мини-твистер 2.Мульти-ровер 3.Беговая дорожка «Колибри» 4.Ходьба по массажерам для стоп (балансиры, кочки) М п/и, упражнение на дыхание.	
3 неделя 4 неделя	Вся группа	Ходьба на носках, руки вытянуты в стороны, сжатие и разжимание пальцев рук; на пятках, круговые движения в плечевом суставе. Прямой галоп (левой, правой ногой вперед) (2-3 круга). Упражнение на дыхание. Тренажеры: 5. Велотренажер 6. Гантели 7. Подставка под штангу детская 8. Скакалка Игровое упражнение.	

Июль месяц

№ Недели	Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	Вся группа	Ходьба руки за головой, на носках плавно переходя на перекал с пятки на носок. Стоя, в рассыпную, удары пятками об пол, (подниматься на носки и опускаться на пятки), затем опираясь пятками об пол, стучать пальцами по полу. Бег с кубиком в руке	

		«змейкой». Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Ходьба по массажной дорожке «Морской берег» 2.Додставка под штангу детская 3.Скакалка 4.Набивной мяч 5.Ходьба по массажерам для стоп (балансиры, кочки). Под спокойную музыку чтение стихотворения о здоровье.	
3 неделя 4 неделя	Вся группа	Ходьба «змейкой» на носках, руки за головой, на пятках, руки «полочкой» за спиной. Махи ногой (правой, левой) вперед, как можно выше, спина ровная, руки в стороны. Упражнение на дыхание. Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Ходьба по массажной дорожке «Пазлы» 2.Бегущая по волнам» 3.Мини-твистер 4.ходьба по массажным дорожкам. М п/и «Назови имя друга ласково»	

Август месяц

№ Недели	Подгруппы	Ход занятия	Примечание
1 неделя 2 неделя	Вся группа	П/и «Ровным кругом», п/и «Ловишка с ленточкой» Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Мини-твистер 2.Беговая дорожка «Калибри» 3.«Бегущая по волнам» 4.Прыжки на мягкий мат, в – 15-20см. Релаксация под спокойную музыку.	
3 неделя 4 неделя	Вся группа	П/и «Ты звени, веселый бубен», п/и «Выше ноги от земли». Упражнение на дыхание. Тренажеры: 1.Мини-твистер 2.Мульти-ровер 3.Беговая дорожка «Колибри» 4.Ходьба по массажерам для стоп (балансиры, кочки) М п/и, упражнение на дыхание.	

