МКУ «Управление образования города Кировска»

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №54 г. Кировска»

с приоритетным осуществлением физического направления развития воспитанников

**«Использование тренажёров как технологии здоровьесбережения**

**в педагогическом процессе ДОУ»**

Волкова Оксана Ивановна, инструктор по ФК, 1 кв. категория,

Тренажёр тебе поможет:

И красоту твою умножит,

И здоровье укрепит

Словно доктор Айболит

Зикунова А. Г.

Основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

Средний дошкольный возраст характеризуется возрастающими физическими возможностями детей, их движения становятся уверенными и разнообразными.

Для воспитателей и специалистов, работающих на средней группе, важно создать рациональный двигательный режим, который бы:

* удовлетворял потребности растущего организма ребёнка в движении,
* помогал формированию опорно – двигательной системы детей,
* способствовал приобретению полезных привычек,
* формировал начальные представления о некоторых видах спорта.

В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно – оздоровительной работы в дошкольном учреждении является непосредственно образовательная деятельность с использованием тренажёров.

Современные тренажёры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны.

В нашем дошкольном учреждении используются тренажёры от простейших до тренажёров сложного устройства: гантели, скамья для пресса, беговая дорожка, мини-батут. Тренажеры: «Ходунки», «Мини-Твистер», «Бегущая по волнам», «Силач». Условно к тренажёрам можно отнести также шведскую стенку, верёвочную лесенку, массажные мячики. Эти пособия тоже используются в непосредственно образовательной деятельности.

Тренажеры оказывают влияние на все группы мышц организма ребенка. Они повышают эмоциональный тонус, развивают чувство ответственности и самоконтроля. Поэтому, планируя в средней группе образовательную деятельность по физической культуре, я поставила

**Цель** – создать условий для удовлетворения естественной потребности детей в движении на тренажёрах с помощью дозированной физической нагрузки и функциональных возможностей организма.

**Определила задачи:**

1. Обеспечить тренировку всех систем и функций детского организма через специально организованные для данного возраста физические нагрузки.
2. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путём интенсификации двигательной активности и постепенного увеличения нагрузки на скелетную мускулатуру.
3. Развивать общую выносливость детского организма, физические качества.
4. Обучать детей определённым двигательным умениям и навыкам во время занятий на тренажёрах.

Занятий на тренажёрах включены в сетку образовательной деятельности, они проходят 1 раз в неделю по 15 - 20 минут. В основу организации положен индивидуально – дифференцированный подход к детям (проводятся по подгруппам). Вся деятельность проводится без обуви в носках.

Весь период обучения дошкольников работе на тренажёрах можно разделить на три этапа.

**На 1 этапе обучения** - дети знакомятся с тренажёрами, пробуют делать первые упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажёре в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажёра самими детьми. У детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

**На 2 этапе** упражнения на тренажёре разучивались углублённо, я уделяла внимание технике выполнения упражнения.

**На 3** этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажёрах и совершенствование техники выполнения.

**Структура проведения игровой деятельности на тренажёрах**

1. **Вводная часть -** разминка, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части НОД. Её содержание соответствует содержанию традиционной физкультурной НОД: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Длительность 3 – 5 минут.
2. **Основная часть** включает комплекс ОРУ, упражнения на тренажёрах и игру. Комплекс упражнений проводится с предметами. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей используется музыкальное сопровождение. После выполнения ОРУ дети приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажёрах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая эффективна для данного вида образовательной деятельности.

Для проведения круговой тренировки я организовала так называемые станции в соответствии с количеством детей в группе.

Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первой НОД дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» - тренажёре. Затем по моему сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определённого времени я давала сигнал о смене «станции», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняли дыхательные упражнения, элементы самомассажа, упражнения на релаксацию. Дети, переходя от одного упражнения на тренажёрах («станциях») к другому, передвигались по кругу, выполняли все предложенные инструктором упражнения.

Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как деятельность на тренажёрах является достаточно сложной для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребёнка.

После завершения круговой тренировки инструктор организует подвижную игру, которая подбирается с учётом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учётом их пожеланий.

**3. Заключительной части** НОД 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.

Мониторинг показателей физической подготовленности я провожу 2 раза в год: вводный – в сентябре, и итоговый – в мае. В качестве показателей физической подготовленности выступают двигательные качества и способности ребенка: ловкость, координационные способности, гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью тестов на физическую подготовленность.

Выводы и рекомендации:

При осуществлении практических задач физического развития детей среднего возраста существенное значение имеет укрепление здоровья детей с помощью спортивных тренажеров. Занятия на тренажёрах удовлетворяют потребность в двигательной активности детей, обеспечивают тренировку всех систем организма растущего ребёнка, помогают воспитывать привычку к ЗОЖ, поддерживают интерес к занятиям спортом.

Использование простейших спортивных тренажеров в системе физического воспитания дошкольников является наиболее перспективным направлением в сбережении, укреплении и развитии здоровья детей.

Литература:

1. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / C.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.

2. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. Изд-во Скрипторий, 2003.