

СЛАЙД № 1– ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ:

«Организация занятий с детьми

в тренажёрном зале ДОУ»

СЛАЙД № 2: С каким запасом здоровья вступят дети во взрослую жизнь, во многом зависит от эффективности совместной работы педагогов и семьи. Состояние здоровья детей, их воспитание и образование неразрывно связаны друг с другом. Поэтому сегодня перед системой образования поставлена важная задача по сохранению здоровья детей, формированию у них навыков здорового образа жизни, мотивации быть здоровыми, воспитанию общей культуры здоровья, созданию условий здоровьесберегающей образовательной среды, внедрению в образовательный процесс эффективных здоровьесформирующих технологий.

СЛАЙД № 3: Решение данных задач невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные способности ребенка. Повышению двигательной активности способствует использование тренажеров в дошкольном возрасте. Занятия на тренажерах интересны и доступны детям старшего дошкольного возраста. Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

Тренажеры - это учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом, восстановления опорно-двигательного аппарата человека.

СЛАЙД № 4: *простейшего типа:*

СЛАЙД № 5: *сложного устройства:*

СЛАЙД № 6: *цели и задачи*

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовке детей дошкольного возраста. Дети в процессе всего занятия регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе,

своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

СЛАЙД № 7: «Это важно знать!»

СЛАЙД № 8: С простейшими тренажерами можно заниматься детям с 3 лет. С детьми 5-7 лет целесообразно проводить занятия с использованием тренажеров, как простейших, так и сложного устройства. Дети 5-7 лет обладают богатым творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях. Это позволяет им овладеть сложным программным материалом по развитию движений. Дети в этом возрасте способны анализировать свои действия, контролировать свое самочувствие, проявляют физические возможности - силу, ловкость, выносливость. Отличительными особенностями старших дошкольников являются познавательная активность, интерес ко всему новому, высокая эмоциональность. Поэтому во время занятий идёт чёткая организация детей, дисциплина, основанная на точном выполнении заданий, команд, указанных воспитателем, в то же время детям предоставляется определённая свобода и самостоятельность действий, стимулирующих их творчество и инициативу. У старших дошкольников контроль и оценка двигательных заданий направлены на стимулирование каждого ребёнка к улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями. Отличительной особенностью занятий по физическому развитию в старших возрастных группах является: овладение необходимым программным материалом по развитию движений, формирование знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни, решаемые в тесной взаимосвязи с развитием двигательных качеств и способностей детей, а также формированием оптимальной двигательной активности. Двигательные умения тесно связаны с двигательными качествами, основные из которых – ловкость, быстрота, сила, выносливость. Связь эта взаимная. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребёнку добиться успеха в двигательной деятельности. Для двигательных качеств характерно то, что каждое из них может проявляться в разных движениях, но иметь один и тот же показатель, например силы, скорости, чувства равновесия. Так, способность к быстроте необходима в беге, езде на велосипеде, в подвижных играх, требующих быстрой реакции. Работа над развитием двигательных качеств расширяет диапазон двигательных возможностей детей, совершенствует их координационные способности. «Очень важно с первых лет развития использовать свой мышечный аппарат для того, чтобы не привыкать к трафаретным ограниченным формам движения, которые создаются в

комнатной обстановке нашей культурной жизни, а иметь возможность тренировать все естественные способности, которые природой заложены». (Л.А. Орбели «Вопросы высшей нервной деятельности». М. –Л., 1949)

Начиная упражнения на тренажерах, следует постепенно переходить от самых простых упражнений к более сложным упражнениям.

СЛАЙД № 9: структура занятий (вводная, основная, заключительная)

СЛАЙД № 10: При работе с тренажерами необходимо соблюдать основные принципы:

Упражнения на тренажерах совершенствуют координацию движений, укрепляют суставный аппарат, улучшается гибкость позвоночника, развивается грудная клетка, совершенствуется осанка. Работа инструкторов по использованию тренажеров включают разнообразные упражнения: висы, лазание по канату, гимнастической стенке, веревочной лестнице, упражнения на дисках, спортивных комплексах. Работа проводится по подгруппам.

Важно, чтобы дети приобрели определенные двигательные навыки, научились самостоятельно пользоваться тренажерами, овладели приемами страховки. Тренажеры могут быть использованы на занятиях физической культурой и в самостоятельной двигательной деятельности детей с учетом уровня их физической подготовки и индивидуальных возможностей.

СЛАЙД:

Обучение детей упражнениям на спортивных тренажерах проходит по следующим этапам.

Благодаря последовательности у детей формируется связь между зрительным образом, словами, и мышечными ощущениями.

В ходе обучения следует обращать внимание на правильность выполнения действий, и поощрять детей.

На втором этапе работы возникает необходимость показа и объяснения действий. Для данного показа можно привлекать детей, которые хорошо, правильно выполняют это действие. Это активизирует процесс обучения.

На третьем этапе детям можно предлагать индивидуальные карточки со схематичным изображением одного или нескольких тренажёров, по которым дети занимаются индивидуально, что значительно сокращает время на объяснения (на каком тренажере работать).

Занятия в основном проводятся сюжетного характера, используются игровые приемы, предлагается выполнить имитационные движения, например: "Гонка велосипедистов" - езда на велотренажере, "Воздушные гимнасты" - упражнения на гимнастических кольцах, "Попрыгунчики" - прыжки на батуте и т.д.

СЛАЙД № 12; 13; 14:

Работу с использованием тренажеров следует проводить до двух раз неделю: одно в первой половине дня (включать в план учебных занятий), второе может – во второй половине дня (вместо гимнастики после дневного сна) и самостоятельные виды деятельности.

Использование тренажеров в оздоровительных целях существенно повышает резервы организма, это надежное средство профилактики гипокинезии и гиподинамии. Особая ценность состоит в том, что, включая те или иные упражнения, можно их дозировать по силе, темпу, амплитуде движения; одновременно происходит разгрузка позвоночника, а это особенно благоприятно влияет на детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. В процессе работы на тренажерах развиваются такие физические качества как сила, быстрота движений, ловкость, гибкость и общая выносливость. Кроме того, занятия на тренажерах активизируют познавательную деятельность детей, формируют их нравственно - волевые качества (выдержку, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость), развивают эмоциональность, любознательность и воображение, а также упражняют в способах общения со сверстниками.

Детские тренажеры – путь к здоровому детству и успеху во взрослой жизни.

СЛАЙД: литература

СЛАЙД: спасибо за внимание!

Литература 1. Алямовская В.Г.. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. 2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1981. 3. Глазырина Л.Д. и Овсянкин В.А.. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста 4. Голицына Н.С.. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении 5. Железняк Н.Ч.. Занятия на тренажерах в детском саду. М., 2009 г. 6. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф.. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 112 с. 7. Железняк Н.Ч.. Занятия на тренажерах в детском саду. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 120 с. 8. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. - 2004. - № 3. 9. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Ярославль, Академия развития, Академия Холдинг, 2005. 10. Казина, О.Б. Роль родителей в физическом оздоровлении дошкольников / О.Б. Казина // Инструктор по физической культуре. - 2010. - № 3. - С. 72-77. 11. Концепция дошкольного воспитания. Постановление Минобразования РФ от 16 июня 1989 года № 7/1.: Дошкольное воспитание. – М.: Просвещение, 1989 № 5. – С.10-23.

Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду».

Загадки про тренажеры

• Я иду все вверх и вверх
По ступенькам этим.
Оглянулся и увидел,
Что стою на месте
(«степшер»)



• Укрепляет силу рук этот
Первоклассный друг:
Сидишь, как в лодке, и гребешь,
И совсем не устаешь.
(«гребля»)



• Без начала и конца
стелется дорожка.
Можем мы бежать по ней,
А можем пройтись немножко
(беговая дорожка)



• Я верхом на нем сижу.
Я кручу педали.
Только с места, вот беда,
Тронуся я едва ли
(велотренажер)

• Он похож на солнышко.
На него вставай.
Повороты делая,
Мышцы укрепляй.
(«диск»)

• Будет все мне нишечем,
Скоро стану спячком.
Хоть и маленький я с виду,
Девочек не дам в обиду.
(штанга)



• Я наездник, хоть куда.
Не догоните меня.
Очень резвый мой конек
Развивает силу ног
(«наездник»)



fppl.com

В каждое занятие включаются упражнения с простыми и сложными тренажерами и используются приемы круговой тренировки.

Круговая тренировка - достаточно эффективна для данного вида деятельности. Сущность круговой тренировки заключается в том, что отдельный ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей. Помимо круговой тренировки используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочередное выполнение нескольких движений друг за другом.

Количество используемых тренажеров зависит от поставленных задач по физической культуре (от 4-7 тренажеров).

Загадки – стихи про тренажеры:

Укрепляет силу рук, этот первоклассный друг,
Сидишь, как в лодке и гребешь, и совсем не устаешь
(гребля)

Я иду все вверх и вверх, по ступенькам этим
Оглянулся и увидел, что стою на месте (степпер)

Без начала и конца, стелется дорожка,
Можем мы бежать по ней и пройти немножко
(беговая дорожка)

Он похож на солнышко, на него вставай,
Повороты делая мышцы укрепляй (диск)