

**Реализация областей «Физическое развитие» и «Здоровье» посредством использования тренажерного зала в работе с детьми старшего дошкольного возраста.**

**Ушакова Валентина Николаевна, воспитатель 1 квалификационной категории МАДОУ «Детский сад № 44»**

Введение в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (далее – ФГТ) предполагает внесение определенных коррективов в образовательную работу с детьми.

ФГТ рекомендуют для организации двигательной деятельности оптимальные формы работы с детьми: утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами, народные подвижные игры, игровые упражнения, двигательные паузы, спортивные пробежки, соревнования и праздники, эстафеты, физкультурные минутки, занятия в спортивном зале.

В нашем детском саду педагоги используют все вышеперечисленные формы организации двигательной деятельности с детьми. Помимо этого занятия с использованием тренажеров являются одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в нашем дошкольном образовательном учреждении.

Занятия в тренажерном зале проводятся в форме кружковой работы по авторизованной программе дополнительного образования «Крепыш», разработанной педагогом нашего детского сада В.Н. Ушаковой, с детьми старшего дошкольного возраста. Так как именно старший дошкольный возраст характеризуется тем, что дети 5-6 лет достаточно хорошо владеют различными движениями, у них интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники стремятся не только удовлетворить потребность в активных движениях, но и показать свои физические возможности – силу, ловкость, смелость. В данном возрасте дети могут анализировать свои действия и действия сверстников, контролировать свое самочувствие, что очень важно при самостоятельном выполнении упражнений.

Перед началом занятий мы проанализировали состояние здоровья детей старшего дошкольного возраста нашего дошкольного учреждения за 2011 год (старшая группа, 5-6 лет). Анализ показал, что из 25 детей I группу здоровья имеют 2 детей, II группу здоровья имеют 16 детей, с III группой 7 человек; с нарушением осанки – 7 детей, с плоскостопием – 6 детей; средний процент заболеваемости – 17%.

Исходя из анализа, поставили **цель** занятий в тренажерном зале - укрепление мышечного корсета, профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

### **Задачи:**

1. Организовать систематическую профилактическую работу по коррекции нарушений осанки и плоскостопия в условиях тренажерного зала с целью снижения количества детей с нарушением осанки и плоскостопием до 50%.
2. Содействовать укреплению здоровья и снижению эмоционального напряжения у детей, снизить уровень заболеваемости с 17% до 10%.
3. Повысить физические качества старших дошкольников: высокий уровень гибкости (до 90%), ловкости (до 50%), быстрота (до 70%).
4. Формировать у детей интерес к занятиям физкультурой.

Занятия проводятся в форме кружковой работы во второй половине дня. Количество детей, занимающихся в кружке - 6-8 человек. Длительность занятий:

- старшая группа – 25 минут,
- подготовительная – 30 минут.

Проведение занятий требует творческого подхода и имеет четкую структуру:

#### **I часть – разминка**

Цель – подготовить организм ребенка к последующим мышечным нагрузкам, дать положительный эмоциональный настрой. Сюда входят различные виды ходьбы и бега, имитационные упражнения. Используется музыкальное сопровождение, игровые приемы. Дети занимаются босиком с целью закаливания организма и массажа стоп.

#### **II часть – основная**

Состоит из комплекса ОРУ по профилактике нарушений осанки, плоскостопия и занятий на тренажерах. Каждый комплекс имеет свою тему, что способствует поддержанию интереса детей к занятиям («Веселый зоосад», «Загадка», «Принцесса сказочной страны» и др.). После комплекса ОРУ дети занимаются на тренажерах (велотренажер, беговая дорожка, степпер, «гребля», «брусья опорные»). Упражнения проводятся по принципу круговой тренировки, что позволяет давать нагрузку на разные группы мышц, а педагогу следить за качеством выполнения упражнений. Дети переходят на другие тренажеры по истечении установленного времени (по сигналу педагога – хлопок, словесный сигнал и т.д.). Увеличение нагрузки происходит постепенно: продолжительность упражнения на одном тренажере увеличивается с 2 и доводится до 5 минут. Для упражнений на тренажерах используется обувь с тонкой подошвой.

#### **III часть – заключительная**

Цель – снятие мышечного напряжения. Сюда входят упражнения на мышечное расслабление (релаксация «Волшебный сон», «Факир»), упражнение на развитие координационных возможностей («Ухо-нос»), упражнения на восстановление дыхания, малоподвижные игры на внимание и др.

В нашем детском саду тренажерный зал имеет площадь 18 м<sup>2</sup>, оснащен тренажерами:

- зеркала 4 шт. (80 см х 200см)
- эспандер ручной 4 шт.
- эспандер ножной 2 шт.
- массажные коврики 5 шт.
- беговая дорожка 2 шт.
- велотренажер 1 шт.
- тренажер «Гребля» 1 шт.
- тренажер «Брусья опорные» 1 шт.
- тренажер «степпер» 1 шт.

Также в зале имеются мячи-прыгуны и магнитофон.

Физкультурно-оздоровительные тренажеры отвечают основным требованиям:

- безопасность;
- наличие сертификатов;
- эстетичность;
- доступность детям всех уровней физической подготовленности (высокого, среднего, низкого);
- соответствие ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям;

Допуск к занятиям в ДОО осуществляется только после определения врачом состояния здоровья детей и уровня их функциональной и физической подготовленности.

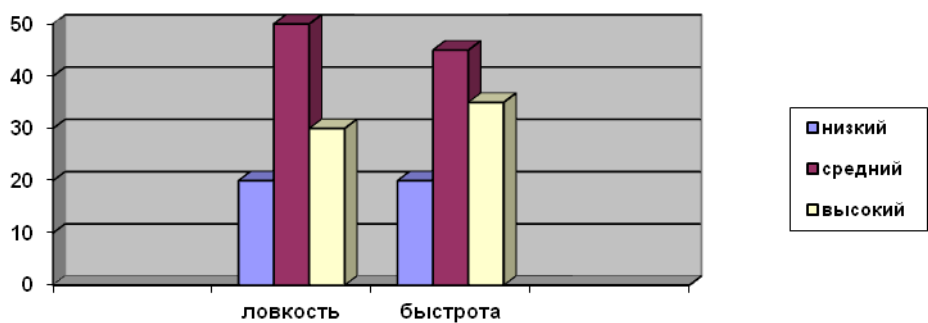
Занятия посещают дети с нарушениями осанки и с плоскостопием. Общая длительность работы на одном тренажере составляет 3-5 минут (с учетом времени отдыха) – в зависимости от функциональных возможностей детей, а также от количества тренажеров. При наличии полного комплекта (5-6 тренажеров для развития разных групп мышц) дети успевают позаниматься на каждом по 2-3 раза; при этом физическая нагрузка строго дозируется. Все занятия проводятся в форме круговой тренировки.

Основные приемы: объяснение задания, указание, поощрение, игровые приемы, показ ребенка, тактильная помощь, музыкальное сопровождение.

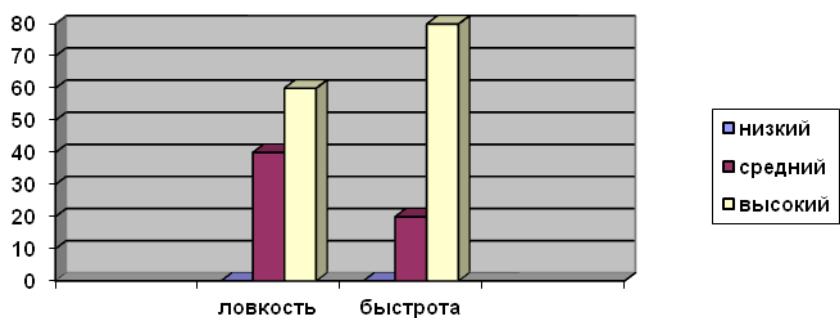
Во время занятий используются упражнения на мячах-прыгунах, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения, малоподвижные игры, музыкальное сопровождение.

Для отслеживания результатов проведенной работы была использована оценка физического развития (ловкость, гибкость, быстрота движений) М.Н.Ноткиной:

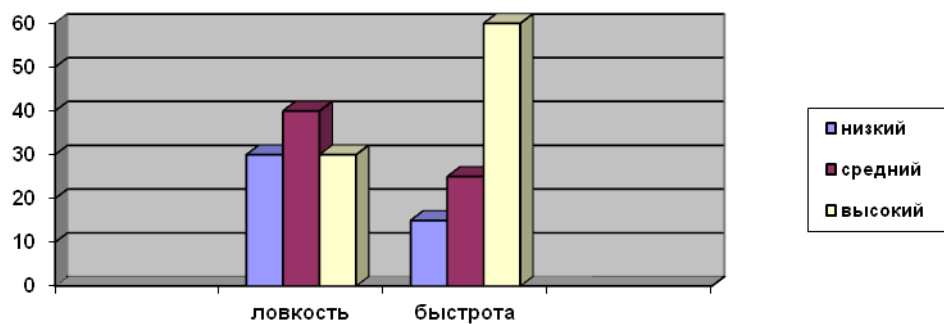
Экспериментальная группа 2011г.



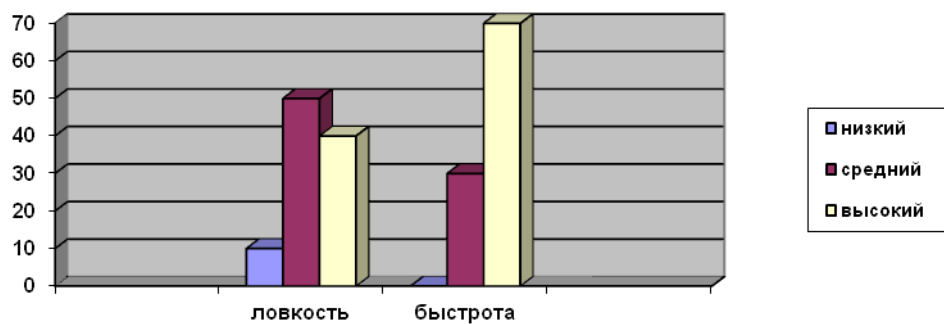
Экспериментальная группа 2012 г.



Контрольная группа 2011 год



Контрольная группа 2012 год



## Гибкость

<i>год</i>	<i>Экспериментальная группа</i>	<i>Контрольная группа</i>
2011	60% - справились 40% - не справились	70% - справились 30% - не справились
2012	100% - справились	80% - справились 20% - не справились

По данным диаграмм и таблицы видно, что повысился уровень развития физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости.

Анализ здоровья детей старшего дошкольного возраста (старшая группа, 5-6 лет) в 2012г. показал, что количество детей с нарушениями осанки с 7 человек снизилось до 2, с плоскостопием с 6 до 3; процент заболеваемости снизился с 17% до 4%.

По полученным результатам можно судить о том, что занятия в тренажерном зале эффективны для детей с нарушением осанки и плоскостопием.

Опыт показал, что в результате проведения занятий на тренажерах у дошкольников наблюдается улучшение не только физической подготовленности, но и укрепление здоровья в целом, удовлетворяется биологическая потребность детей в движениях, а также повышается эмоциональный тонус, активизируется их познавательная деятельность. А привлекательность самих тренажеров и занятия с ними являются действенным стимулом в формировании у детей интереса к занятиям физкультурой.

Таким образом, занятия на детских тренажерах помогают решить ряд задач образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье» по ФГТ:

- развитие физических качеств;
- накопление и обогащение двигательного опыта;
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.