

**Использование  
тренажерного оборудования  
в дополнительном образовании  
детей дошкольного возраста.**

С целью укрепления здоровья детей, формирования у них устойчивой потребности в регулярной физкультурной деятельности особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития ребёнка.





**Тренажеры способствуют укреплению разных групп мышц 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, самостоятельной деятельности, в дополнительном образовании**





**Использование тренажеров разного типа в дополнительном образовании позволяют детям овладеть комплексом упражнений способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движения, гибкости и общей выносливости. Кроме того, эти занятия значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, дисциплинированность, смелость, любознательность.**







и опираясь на программу Н.В. Полтавцевой «Из детства - в отрочество», мною разработана программа для использования на занятиях по дополнительному образованию, которая предусматривает в процессе физического воспитания использование занятий разных типов, в том числе и с тренажёрами. Эти занятия, направленные на укрепление мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и на развитие силы, быстроты, ловкости и общей выносливости, способствуют повышению интереса к физической культуре, и прививают потребность в здоровом образе жизни.



**Цели программы:** укрепление здоровья воспитанников, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, активизация и развитие двигательной активности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и исследовательской деятельностью средствами игры.

## **Задачи**

Формировать у детей потребности и интерес к освоению физической культуры.

Укреплять функциональные системы организма, укрепление мышечного тонуса путём интенсификации двигательной активности, постепенного увеличения физической нагрузки на всю мускулатуру, удовлетворение естественных потребностей в разных формах двигательной активности.

Развитие общей выносливости и физических качеств.

Создать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.

Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности.

Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.

Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.



перечисленные условия, а именно - индивидуальные особенности  
й, показатели их развития, уровень развития физических качеств.  
тия строятся с постепенным уменьшением нагрузки за счёт  
ышения дозировки и интенсивности работы на тренажёрах.  
носят систематический характер. Все тренажеры регулируются,  
позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подгото

