

Подготовила:  
старший воспитатель ГБДОУ д/с № 40  
Приморского района  
Рудик Т.И.

## **Программа работы на тренажерах со старшими дошкольниками**

Тренажер тебе поможет:  
Красоту твою умножит  
И здоровье укрепит,  
Словно доктор Айболит.

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из важнейших задач.

Основы здоровья человека закладываются в детстве, и важную роль в этом играет физкультурно-оздоровительная работа. Главная цель физического воспитания в ДОУ – удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности. Одна из таких форм – занятие с использованием тренажеров. Их использование наиболее целесообразно в работе с детьми старшего дошкольного возраста, достаточно хорошо владеющими сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат (ОДА), повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам разного характера.

Предлагаемая программа описывает курс работы на тренажерах с детьми 5-7 лет.

### **Основные ее принципы:**

1. Учет индивидуальных особенностей детей, уровня развития их физических качеств, рекомендации врачей;
2. Постепенное уменьшение нагрузки за счет уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажерах;
3. Систематический характер;
4. Регулировка тренажеров, позволяющая использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

### **Цели:**

1. Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей;
2. Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей

организма ребенка.

### **Задачи:**

1. Обеспечивать тренировку всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
2. Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
3. Учить определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.

Программа рассчитана на одно занятие в неделю (28 – в год) продолжительностью 30-35 мин и используется при организации кружковой работы. В основу физкультурных занятий с тренажерами положен индивидуально-дифференцированный подход. Занятия проводятся по подгруппам.

### **Содержание работы с детьми.**

Программа включает семь блоков по четыре занятия в каждом. От блока к блоку упражнения на тренажерах усложняются; за счет введения новых тренажеров и времени работы на них становятся более разнообразными виды движений.

#### **Задачи для занятий любого блока.**

1-е занятие:

- познакомить с четырьмя новыми упражнениями комплекса;
- техникой выполнения упражнений на тренажерах методом круговой тренировки (упростить эту задачу могут карточки-схемы с графическим изображением того, как их нужно делать).

Кроме круговой тренировки, могут использоваться фронтальный и поточный методы, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или нескольких движений поочередно.

2-е занятие:

- познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса;
- разучить упражнения на тренажерах, с которыми работали на предыдущем занятии.

3-е занятие:

- закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений;
- упражнений на тренажерах.

4-е занятие:

- совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений;
- упражнения на тренажерах.

Помимо этого, на каждом занятии решаются общие задачи:

- совершенствовать ОДА;
- функциональные возможности всех органов и систем;
- развивать мышление, воображение;
- воспитывать положительные моральные качества и взаимоотношения.

### **Контроль реализации программы**

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, сила. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

### **Предполагаемые результаты реализации программы:**

- осознанное отношение к собственному здоровью;
- овладение доступными способами его укрепления;
- формирование потребности в ежедневной двигательной активности;
- развитие координации, ловкости, гибкости, силы, общей выносливости.

### **Методические рекомендации по проведению Занятий с использованием тренажеров**

Методика использования тренажеров разного вида предполагает следующее:

1. Допуск к занятиям только после определения врачом состояния здоровья детей и уровня их функциональной и физической подготовленности.
2. Определение оптимального объема физической нагрузки и ее распределение с учетом не только состояния здоровья детей дошкольного возраста, но и уровня их физической подготовленности.
3. Индивидуально-дифференцированный подход к детям с учетом не только вышеназванных критериев, но и уровня их двигательной активности.
4. Активизация мыслительной и двигательной деятельности детей путем использования различных игровых методов и приемов.
5. Создание таких условий, которые способствуют удовлетворению естественной потребности детей в двигательной активности и развитию физических и нравственно-волевых качеств личности.

С детьми 5-7 лет занятия по физической культуре целесообразно проводить с

использованием тренажеров как простейших, так и сложного устройства. Это позволит овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению групп мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

В процессе работы на тренажерах развиваются такие физические качества, как сила, быстрота движений, ловкость, гибкость и общая выносливость. Кроме того, занятия с тренажерами активизируют познавательную деятельность детей, формируют нравственно-волевые качества (выдержка, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость), развивают эмоциональность, любознательность и воображение, учат бережно обращаться с тренажерами, а также управлять своим поведением и способами общения со сверстниками.

Занятия с использованием тренажеров следует проводить не менее двух раз в неделю: одно в первой половине дня (включено в план учебных занятий), второе – во второй половине дня (вместо гимнастики после дневного сна).

Ознакомление с тренажерами проводится отдельно с каждым ребенком или с небольшой подгруппой (не более пяти детей).

Наряду с тренажерами сложного устройства важно использовать тренажеры простейшего типа: детские эспандеры (для развития мышц плечевого пояса); массажеры «Колибри» (для профилактики плоскостопия, массажа ступней ног); диски «Здоровье» (для укрепления мышц туловища и ног и тренировки вестибулярного аппарата); гантели, гири (для укрепления рук и плечевого пояса); мячи-массажеры (для массажа различных частей тела); резиновые кольца (для развития мышц кистей рук); массажные коврики (для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия); гимнастические мячи (для развития гибкости позвоночника и координационных способностей и др.) Простейшие тренажеры удобны в использовании: они не занимают много места, их можно переносить из одного помещения в другое.

Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода следует распределить детей на две подгруппы, учитывая три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности и уровня двигательной активности.

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

Во вторую подгруппу включают детей второй и третьей групп здоровья (часто болеющие дети; дети, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения) с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовкой.

Это дает педагогу возможность осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к проведению занятия, различающиеся по содержанию, объему физической нагрузки, а также методам и приемам руководства двигательной активности детей.

## Методика проведения занятий с простейшими тренажерами

Занятия по физической культуре с простейшими тренажерами состоит из трех частей:

**Первая часть** – разминка (5-7 минут). Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег (1,5-3 минуты), подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Заканчивается разминка построением в колонну по два, в шеренгу, в несколько колонн, кругов, произвольно. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей. Разминка направлена на психологическую и физиологическую подготовку.

**Основная часть** – (18-20 минут) начинается с выполнения со всеми детьми одновременно комплекса общеразвивающих упражнений с простейшими тренажерами, которые требуют силы, ловкости, выносливости, быстроты действий. На этапе разучивания комплекса упражнений с тренажерами не следует концентрировать внимание на согласованности действий и четкости их выполнения. Музыкальное сопровождение не дается. Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины. Амплитуда движений не должна быть слишком большой: достаточно высокая нагрузка приходится на суставы, связки, мышцы, а они у детей еще недостаточно крепкие.

В процессе выполнения общеразвивающих упражнений с тренажерами у детей постепенно вырабатывается общая выносливость. К 6 годам они способны выполнять упражнения не только по показу педагога, но и на основе его объяснений и указаний. Потому что уже осознают двигательную задачу, имеют достаточно четкие представления о направлении движений (в стороны, вправо, влево, вверх, вниз), способны контролировать свои действия и добиваться их четкого выполнения.

На занятиях следует планировать не более 7-10 упражнений с простейшими тренажерами из разных исходных положений. Каждое повторяется 3-7 раз в зависимости от его сложности и подготовленности детей. В каждое занятие можно включать не более двух новых упражнений. При выполнении упражнений особое внимание следует обращать на осанку и дыхание детей, контролируя сочетание вдоха и выдоха с определенными моментами движения.

Для каждого упражнения важно предусмотреть название, а также смену исходных положений. В процессе обучения необходимо использовать разные методы и приемы: показ воспитателем или ребенком, словесное объяснение, звуковое сопровождение (музыка, счет, удары, звуки и т.д.). Следует помнить:

частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки. Важно не забывать о поощрениях детей: слишком строгая оценка может способствовать появлению негативного отношения к занятиям. В течение учебного года следует постепенно добиваться от детей качественного выполнения упражнений с простейшими тренажерами. Освоенный комплекс может проводиться под музыку.

Основная часть занятия предусматривает индивидуальное обучение детей основным видам движений. После выполнения комплекса упражнений с простейшими тренажерами даются упражнения в основных видах движений и одно игровое, подобранное с учетом уровня двигательной активности детей.

Детям первой подгруппы (С высокой двигательной активностью и хорошей физической подготовленностью) предлагаются достаточно сложные задания: продолжительность непрерывного бега составляет 2-3 минуты. Полоса препятствий преодолевается 3-4 раза в прямом и обратном порядке. Можно предложить детям несколько вариантов полосы препятствий с использованием разных модулей и физкультурных пособий (батут, кольца, кубы, конусы, гимнастическая стенка, наклонные бумы, дуги разной высоты, игровой лабиринт и т.д.). К детям предъявляют достаточно высокие требования с точки зрения качества выполнения движений. Им предлагаются игровые упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости и точности выполнения действий.

Детям второй подгруппы (с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленностью) дают простые двигательные задания: длительность бега составляет 1-2 минуты, упражнения на полосе препятствий повторяются 1-3 раза в одном направлении. Дети выполняют произвольные движения под музыку, а также игровые упражнения на развитие быстроты движений, переключения с одного вида деятельности на другой, ловкости. К качеству выполнения движений предъявляются менее высокие требования по сравнению с первой подгруппой.

**Третья, заключительная часть** занятия (3-4 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия, как правило, включают спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями или малоподвижную игру.

## Тренажеры простейшего типа

Наименование	Назначение
Гимнастический ролик	Для укрепления разных групп мышц
Диски «Здоровье»	и увеличения их силы
Детские гантели	Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного
Коврик массажный	аппарата
Детский эспандер	Для укрепления мышц рук и
Массажер «Колибри»	плечевого пояса
Малый мяч – массажер	Для массажа ступней, профилактики
Большой мяч – массажер	плоскостопия
Резиновое кольцо	Для развития мышц плечевого пояса
	Для массажа ступней, профилактики
	плоскостопия
	Для массажа кистей рук
	Для массажа мышц разных частей
	тела
	Для развития мышц кистей рук

## Занятие с гимнастическим роликом

Цель. Разучивать комплекс упражнений с роликом; упражнять в разных видах ходьбы, бега и прыжков.

Оборудование. Гимнастические ролики и мячи (по количеству детей).

Ход занятия. 1 часть.

Построение в колонну. Ходьба в полуприседе, перекатом с пятки на носок, приставным шагом, обычным шагом; легкий бег, высоко поднимая колени (1,5-2 минуты). Ходьба друг за другом со сменой положения рук (вверх-вперед-в стороны). Построение в две-три колонны.

2 часть. Упражнение с тренажером «ролик гимнастический»

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки с роликом вверх-в стороны. Передавать ролик из руки в руку за спиной, над головой.
2. И.п. – то же. Удерживать ролик то в левой, то в правой руке, вращая его.
3. И.п. – стоя, ролик в руках на уровне бедер. Перешагивать через него, не разжимая рук и не снимая их с ролика.
4. И.п. – то же. Прокатывая ролик вперед-вправо-влево (ноги в коленях не сгибать).
5. И.п. – стоя на одной ноге, другая – на диске ролика. Катать ролик вперед-назад.
6. И.п. – сидя. Упор сзади (или лежа на животе), стопы на ручках ролика. Прокатывать его вперед-назад.
7. И.п. – сидя, упор сзади. Поднять ролик двумя ногами, зажав его между ступнями или коленями.
8. И.п. – сидя на пятках или на коленях. Прокатывать ролик вперед-назад-вокруг себя.
9. И.п. – лежа на животе и держа ролик вперед на вытянутых руках. Приподнимая верхнюю часть туловища, прокатывать ролик под собой.
10. И.п. – прыжки через ролик вправо-влево, вперед-назад, вокруг него.

Первая подгруппа. Ходьба в колонне в разном темпе с мячом в руках, перекладывая его из одной руки в другую в такт ходьбе; ходьба по веревке (прямо, змейкой), подбрасывая и ловя мяч. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой (3, 4 м). Прыжки с мячом, зажатым коленями ног.

Игра на развитие ловкости «Вперед с мячом». Сесть на пол, мяч зажат между ступнями ног, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед на расстояние примерно 3м.



Вторая подгруппа. Обегание катящегося мяча по мере его продвижения к конечной точке. Ведение мяча: толкнуть мяч правой ногой и догнать его; то же левой ногой.

Игра на быстроту движений «Ударь мяч и догони». Дети ударяют по мячу ногой, бегом догоняют его, берут в руки и бегом возвращаются на место.

3 часть. Упражнение на релаксацию «Листья опадают».

### **Занятие с резиновым кольцом**

Цель. Разучивать упражнения с резиновым кольцом; упражнять в разных видах ходьбы и бега; совершенствовать метание и бросание мяча разными способами.

Оборудование. Резиновые кольца и мячи (по количеству детей), батуты, массажные коврики, воротики.

Ход занятия.

1 часть. Ходьба враспынную на носках, пятках, имитируя движения любого животного, ходьба через центр парами на внешней стороне стопы, в колонне по одному с закрытыми глазами. Бег в колонне по массажным коврикам широким шагом с высоким подниманием колен и прямыми руками вперед; бег в медленном темпе в течение 2,5-3 минут. Спокойная ходьба. Перестроение в четыре колонны с одновременным разбором резиновых колец.

2 часть. Упражнения с тренажером «Резиновое кольцо» (кольца в обеих руках).

1. «Богатырь». И.п. – о.с., резиновые кольца в обеих руках. 1-3 – медленно поднимать руки в стороны; 4-6 – сделать вдох, сжать кольца, руки вниз, сжать кольца, сделать выдох, принять и.п.

2. «Самый сильный». И.п. – ноги на ширине плеч, кольца в обеих руках. Резкий поворот вправо, руки вперед, сжимая кольца; то же влево.

3. «Насос». И.п. – ноги немного расставлены, руки назад. Присесть, руки вперед-вверх, сжать кольца («Ш-ш-ш»). Принять и.п., сделать выдох.

4. «Прокати кольца». И.п. – руки к плечам, кольца касаются отведенных назад плеч. Наклониться вперед, одновременно прокатив оба кольца назад, вперед, между ног. Принять и.п.

5. «Кто дольше удержит угол?». И.п. – сидя, ноги вперед, между пальцами каждой ноги зажаты кольца, или они надеты на большие пальцы. 1-10 – поднять ноги и держать угол. Принять и.п.

6. «Самолет». И.п. – лежа на животе, руки с кольцами в стороны. Поднять верхнюю часть туловища, сжать кольца. Принять и.п.

7. Подскоки с продвижением вперед. И.п. – о.с., кольца перед детьми, расстояние между ними – 40см. Подскоки с продвижением «восьмеркой» (произвольно).

8. «Поймай кольцо!». И.п. – о.с., кольца в руках. Бросать их вперед-вверх и бежать за ними, стараясь поймать.

Основные виды движений.

Первая подгруппа. В парах перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении; подлезать под воротики, проталкивая мяч головой; бежать за мячом; прыгать на батуте.

Игра-упражнение на развитие ловкости «Найди мяч». Дети стоят по кругу вплотную друг к другу, лицом к центру, руки за спиной. В центре круга – водящий. По сигналу начинают передавать маленький мячик друг другу за спиной, а водящий пытается его найти, предлагая детям показать руки. Тот, у кого оказался мяч, становится водящим. Смена водящего происходит и тогда, когда ребенок, стоящий в круге, роняет мяч.

Вторая подгруппа. Бег вокруг резиновых колец, расположенных на полу на расстоянии 40-30 см друг от друга. Прыжки на батутах (произвольно).

Игра-упражнение на быстроту движений «Я – ведущий». Дети бегут в колонне друг за другом. По сигналу разбегаются по всему залу. Воспитатель называет имя ведущего, и дети собираются за ним в колонну; затем воспитатель меняет ведущего и игра повторяется.

3 часть. Хороводная игра «Ручеек».

## План работы на тренажерах

Месяц	Блок занятие	Содержание		
		1 часть (Разминка - 3-5 мин) 2 часть (основная) 3 часть (заключительная — 3-4 мин.)		
Октябрь	1	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны»	Игра малой подвижности «Фигуры»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Затейники»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах. Эстафета с обручами	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Вороны и гнезда»	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
Ноябрь	2	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Вороны и гнезда»	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки
		Игра малой подвижности. Игра «Совушка». Упражнение на восстановление дыхания	Работа на тренажерах. Подвижная игра «У медведя во бору»	Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе
		Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением	Работа на тренажерах. Подвижная игра	Ходьба по залу. Упражнения на

вперед: мелкие (Зайчики) «Зайцы и медведь» расслабление и длинные (Кенгуру).

Дыхательное упражнение

Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель». Дыхательное упражнение

Работа на тренажерах. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»

Ходьба по залу. Легкий бег.

Декабрь 1

Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение

Работа на тренажерах. Подвижная игра «Дискотека с фитболом»

Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для расслабления мышц на фитболе

Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»

Работа на тренажерах. Подвижная игра «Салки с мячом»

Ходьба обычная. Самомассаж ног

Игровое упражнение «Катушка». Дыхательное упражнение

Работа на тренажерах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»

Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног

Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Дыхательное упражнение

Работа на тренажерах

Разновидности ходьбы и бега

Январь 4

Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Дыхательное упражнение

Работа на тренажерах. Подвижная игра «Фитбол – задорная игра»

Ходьба по залу. Вис на гимнастической стенке. Ходьба

Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение

Работа на тренажерах. Подвижная игра «Мороз – Красный нос»

Ходьба по залу. Вис на гимнастической стенке. Ходьба

Разновидности ходьбы и

Работа на

Игровое упражнение

		бега. Прыжки на одной ноге. Дыхательное упражнение	тренажерах. Подвижная игра «Удочка»	«Два и три»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине»
Февраль		Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение «Червячок» для снятия напряжения и усталости
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос – пол – потолок»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для расслабления мышц на фитболе
		Разновидности ходьбы и бега	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Самолеты»	Ходьба обычная. Самомассаж ног
Март	6	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Упражнение для снятия напряжения и усталости «Котята отправляются путешествовать»
		Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем». Распределение детей по тренажерам	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение «Дерево» для снятия напряжения и усталости
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Мы – веселые	Игра малой подвижности «Воротца»

		ребята»	
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на тренажерах. Подвижная игра
			Игровое упражнение «Балерина»
Апрель	7	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими». Распределение детей по тренажерам	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Мы – веселые ребята»
			Упражнение «Черепашка» для снятия напряжения и усталости
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Перелет птиц»
			Упражнение «Астры» для снятия напряжения и усталости
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Водяной, водяной»
			Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»
		Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Караси и щука»
			Упражнение для снятия напряжения и усталости