

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 310 Ворошиловского района Волгограда»

Рассмотрено

На заседании педагогического совета МОУ  
детский сад № 310

Протокол № 25 августа 2022 г. 1

Утверждаю

Заведующий

МОУ детский сад №310

 Чепелева Е.М.



Дидактическая разработка

«Использование тренажеров на физкультурных  
занятиях в ДОУ»

Составитель:

инструктор по физической культуре  
Лебедева Оксана Николаевна

г. Волгоград,  
2023 год

## Актуальность

Тренажер тебе поможет:  
И красоту твою умножит,  
И здоровье укрепит,  
Словно Доктор Айболит.

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Целенаправленное развитие функциональных возможностей детского организма обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечнососудистой системы.

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. В дошкольном учреждении используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства.

**Цель** данной дидактической разработки – сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей через физкультурно-оздоровительную работу на тренажерах.  
**Задачи:**

- Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
- Укрепить мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
- Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.
- Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.
- Научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

Разработка предполагает проведение одного занятия в неделю, в которое включаются упражнения на тренажерах.. Общая длительность занятий по физической культуре на тренажёрах составляет 10-15 минут( 5- 10 для младших дошкольников). В основу организации физкультурных занятий с тренажерами положен индивидуально-дифференцированный подход к детям (проводятся по подгруппам и по гендерному типу).

#### **Основные принципы разработки:**

- Учёт индивидуальных особенностей детей, показателей их развития, уровня развития физических качеств, рекомендаций врачей;
- Занятия строятся с постепенным уменьшением нагрузки за счёт уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажёрах;
- Занятия носят систематический характер (проводятся раз в неделю);
- Тренажёры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

#### **Предполагаемые результаты реализации разработки:**

- Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности.
- Осознанное отношение к собственному здоровью.
- Овладение доступными способами его укрепления.

#### **Содержание работы с детьми**

Содержание разработки составляют блоки. Деление на блоки обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. Вместе с тем разнообразятся виды движений за счет введения новых тренажеров и времени работы на них. Каждый блок включает четыре упражнения.

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

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На втором этапе упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятий.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии 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» – тренажере.

По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к смене «станций», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажерах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные педагогом упражнения.

После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Третьей, заключительной частью занятия на тренажерах 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.

Помимо круговой тренировки в занятии используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений на физкультурном занятии: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочередное выполнение нескольких движений друг за другом.

В летний оздоровительный период, на спортивной площадке на улице задействованы следующие виды тренажеров: гимнастические перекладины и стенки, вкопанные шины, резиновые эспандеры, бутылочки 0.6 л. наполненные водой или песком.

В зимний период дети используют в тренажерном зале: турники для подтягивания, веревочные лестницы, подвешенные канаты, массажные наклонные дорожки для ходьбы.

### **Контроль показателей физических качеств**

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, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

*Тесты для определения скоростно-силовых качеств*

#### **Прыжок в длину с места**

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты измеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

### **Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя**

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

### *Тесты для определения ловкости и координационных способностей*

#### **Челночный бег 3 раза по 10 м**

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

### *Тест на координационные способности*

#### **Сохранение равновесия**

Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания

### *Тест на гибкость*

#### **Наклон вперед из положения стоя**

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся

ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

### Перспективное планирование работы:

Вид тренажера/этапы работы. месяц	Начальный этап: сентябрь-октябрь	Основной этап: ноябрь- март	Итоговый этап: апрель-май
Веревочная лестница	Научиться висеть на лестнице и подниматься на две ступеньки, приставляя ногу по одной на каждую ступеньку  (2-4 раза)	Подниматься до верха и спускаться поочередно, ставя ногу на каждую ступеньку (2-4 раза)	Подниматься и спускаться без помощи ног (подтягиванием), боковое лазанье (3-4 раза)
Наклонная дорожка для ходьбы	Медленный темп ходьбы 1 мин.	Быстрый темп ходьбы 1 мин.30	Бег 1 мин.
Подвесные канаты	Висеть на канате (захват руки и ноги) (2-3 подхода по10-25 сч.)	Подниматься по канату вверх под потолок, хват руки и ноги (2-3раза)	Подъем наверх только за счет перехвата рук, ноги согнуты или прямые вперед.(2-3 раза)
Турники для подтягивания	В висе подтягивать к груди согнутые ноги (8-10 раз), подтягивать в висе лопатку к лопатке, свод их к позвоночнику (6-10 раз)	В висе выводить вперед к груди прямые ноги (10-12 раз.) Мальчики - подтягивание (5-8 раз). Девочки - перебирать руками по палке вправо, влево( 3-4 раза.)	В висе выводить вперед к груди прямые ноги(12-16 раз). Мальчики – подтягивание ( 5-8 раз). Девочки - перебирать руками по палке вправо, влево (3-4 раза).

### Летний-оздоровительный период

Вид тренажера/ месяц	Июнь (начальный)	Июль(основной)	Август (итоговый)
Железные конструкции: стойки, лестницы	Отжимания в упоре (20-25 раз)	Висы с подниманием согнутых ног вперед (пресс) (16-20 раз.)	Вис лицом к железной конструкции отведение назад согнутых ног (Укрепление мышц спины) (16-20 раз)
Скамейка «змейка»	1.Нашагивать и спускаться каждой ногой по (16-20 раз)  2.Стоять на одной ноге, вторая согнута у колена (30-40 счетов.)	1.Упоры «Планка» стоять (по 30-60 сек.)  2.Одна нога на шине приседать «пистолетик» кажд по (12-16 раз.)	1.Упор «Планка» с подтягиванием ноги к животу ( по 12-16 раз) каждой ногой,  2.Отведение прямой ноги назад-вверх стоя в «Планке» (по 12-16 раз)
Резиновые эспандеры	Растягивать в стороны перед грудью (20 раз 2 подхода)  Эспандер находится за спиной внизу около бедер, растягивать в разные стороны, большие пальцы рук смотрят в стороны	Перекинуть эспандер через перекладину и тянуть двумя руками от положения перед грудью, вдоль туловища назад  1) прямыми руками (12-16 раз).  2) согнутыми в локтях (12-16 раз).	Привязать один край резины к железной лестнице, второй край к ноге.  1. Выполнять махи назад , стоя лицом к лестнице, держась за нее руками напротив груди( по 20



	(по 12-16 раз)		махов,) 2. Выполнять махи вперед, спиной прижаться к лестнице, руки около бедер (по 16-20 махов каждой ногой.)
Бутылки с водой 0,6л.	1.Поднимать прямые руки в стороны, не выше плеча и опускать. (10-16раз) 2.Сгибание рук в локтях, кисти идут к плечам «Качаем бицепс» (по 16-20раз.)	Разводить руки в стороны из положения руки вверх «Тянем резиночку сверху»  1.Прямыми руками(8-10 раз.) 2.Согнутыми руками (8-10раз.)	В упоре на железные турники одной рукой, вторую отвести назад выше спины, затем согнуть в локте, выпрямить и опустить к туловищу (12-16 раз)  Приседания с бутылками в руках (20-25 раз)

### **Заключение:**

Занятия на тренажерах способствовали развитию различных физических качеств (координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости).

Во время занятий дети получили необходимую нагрузку для тренировки всех систем и функций организма ребёнка (сердечнососудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) .

У детей сформировалось осознанное отношение к собственному здоровью, они овладели доступными упражнениями на тренажерах.

### **Информационно-методическое обеспечение:**

1. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
2. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
3. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.

4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
5. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
6. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
7. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
8. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
9. Общероссийский общественный Фонд «Социальное развитие России».
10. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.

## Приложение № 1

### УПРАЖНЕНИЯ С ЭСПАНДЕРОМ дети 5 — 6 лет

Этот комплекс упражнений с эспандером предназначен для детей старшего дошкольного возраста ( 5-6 лет ).

При выполнении данных упражнений с эспандером надо помнить, что они выполняются плавно, без рывков. Необходимо увеличивать нагрузку в зависимости от подготовленности ребенка. Исходя из данных упражнений, можно составить комплекс из 5-6 упражнений, при этом не забывать о расслаблении.

1. Эспандер находится перед грудью в согнутых руках. Плавно развести руки в стороны, преодолевая сопротивление резинки.
2. Эспандер также находится перед грудью, руки согнуты перед грудью. Отвести поочередно руку в сторону.
3. Перевести руки с эспандером за лопатки, ладонями вперед. Растянуть резину эспандера и выпрямить руки в стороны.
4. Руки, согнутые в локтях находятся за спиной. Отвести правую руку в сторону и

выпрямить ее, то же в другую сторону.

5. Пропедев в ручку эспандера ногу, а другую ручку держать рукой, развернув ладонь к себе, при этом туловище будет находиться в небольшом наклоне. Растягивая резинку выпрямиться, а затем принять исх. положение.

6. Руки с эспандером поднять над головой, ладонями наружу. Растягивая эспандер развести руки в стороны, не сгибая их.

7. Вставьте правую ногу в ручку эспандера, а другую ручку возьмите правой рукой, развернув ладонь к себе. Согните руку так, чтобы ручка эспандера прижалась к плечу. То же выполнить левой рукой и левой ногой.

8. Надо перевести эспандер за спину так, чтобы правая рука была согнута вверх, а левая опущена вниз. Плавно разгибаем правую руку вверх, то же самое в другую сторону.

9. Сидя на полу, эспандер держать двумя руками, а резинку натянуть на стопы ног. Плавно разогнуть ноги, преодолевая сопротивление, затем вернуться в исх. п.

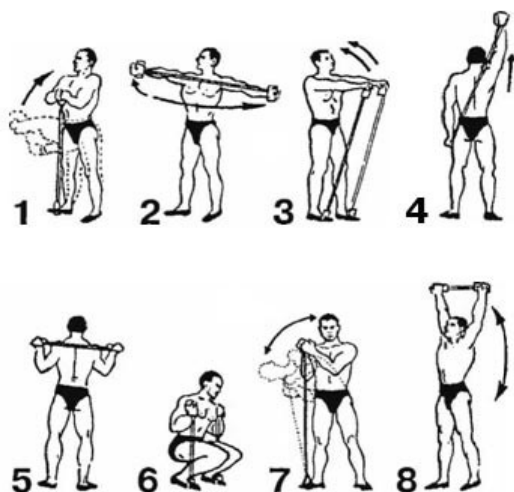
10. Повороты в стороны. Эспандер находится перед грудью либо за плечами. Выполнить поворот в сторону. При этом растягивать эспандер в стороны.

11. Наклоны в стороны. Эспандер поднять над головой прямыми руками, при наклоне в сторону стараться немного растянуть резину.

12. Наклоны вперед. Эспандер находится за спиной в опущенных руках. Наклониться вперед, при этом растянуть эспандер за спиной.

13. Растягивание. Встать двумя ногами на резинку эспандера, левую ручку его взять правой рукой, а правую левой; ладони развернуты наружу. Сгибая руки в локтях растягивать эспандер в стороны.

14. Упражнения на растяжку верхнего плечевого пояса.



Приложение № 2

## Упражнение на гимнастической стенке

**Следующий комплекс упражнений рассчитан на малышей в возрасте 3-4 лет.**

Упражнения, выполняемые из исходного положения лицом к стенке:

1. Захватить перекладину обеими руками повыше, отпустить ноги.
2. Встав на нижнюю перекладину, взяться руками за перекладину на уровне груди и присесть.
3. В том же положении - поочередное и одновременное отведение прямых ног назад.

Упражнения из исходного положения спиной к стенке:

1. Обхватить руками перекладину, расположенную повыше головы, ноги поставить на нижнюю перекладину; выгнуться вперед («дуга»);

2. Стоя на полу, прогнуться назад, постепенно перехватывая перекладину все ниже и ниже.

**Если малыш постарше 5-7 лет, ему подойдут такие упражнения** (исходное положение – стоять на полу боком в стенке):

1. Положить одну ногу на перекладину на удобной высоте и, не сгибая ноги, наклониться к ней (поднимая ногу выше);
2. Положив прямую ногу на перекладину, слегка присесть на опорной ноге несколько раз;
3. То же упражнение выполнить, поменяв ноги.

- 1- вис стоя (держать 3 сек.);
- 2 — вис присев;
- 3— вис стоя согнув руки (3 сек.);
- 4 — вис стоя согнувшись (5 сек.);
- 5 — вис стоя прогнувшись (5 сек.);
- 6— вис стоя (рис. 1).
- 7 — вис согнув ноги (3 сек.);

## **А ТЕПЕРЬ ПРОВЕДЕМ ЗАРЯДКУ!**

*Занятия лучше проводить утром, через 1-2 часа после еды или вечером до ужина. Перед занятиями обязательно провести разминку – ведь связки и суставы, на которые приходится основная нагрузка при занятиях на комплексе, должны быть разогреты. Упражнения разминки следует повторять по 10 раз.*

