

Частное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 57 ОАО «РЖД»

Павлова К.С.

***«Развитие двигательных качеств,
потребностей в ежедневной двигательной активности,
осознанного отношения к собственному здоровью
через систему работы с тренажерами»***



К.С. Павлова

**«Развитие двигательных качеств,
потребностей в ежедневной двигательной активности,
осознанного отношения к собственному здоровью
через систему работы с тренажерами»**

(Методические материалы по работе с детскими спортивными тренажерами по итогам реализации проектной деятельности с детьми 5-7 лет)

Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения.

Анатолий Васильевич Луначарский

Смоленск

Рецензенты:

*Методические материалы подготовлены в рамках реализации гранта
«Развитие двигательных качеств, потребностей в ежедневной двигательной активности,
осознанного отношения к собственному здоровью через систему работы с тренажерами»*

Павлова К.С

Методические материалы по работе с детскими спортивными тренажерами по итогам реализации проектной деятельности с детьми 5-7 лет - Смоленск, 2015

Оглавление

Введение	4
История создания и развития спортивных тренажеров.....	5
Актуальность.....	6
Характеристики детских спортивных тренажеров.....	7
Цели и задачи.....	9
Этапы обучения.....	10
Работа кружка «Мой друг- тренажёр!».....	15
Фитнес-вагон.....	19
Наш помощник-паровоз!.....	24
День здоровья.....	28
Литература.....	31

Введение

Потрясения и времена глобальных перемен, способствовали выживанию только здоровых, эмоционально устойчивых, способных на высокую концентрацию усилий людей.

Несмотря на все достижения медицины, число заболеваний увеличивается, количество ослабленных детей растет. Среди воспитанников детских садов большинство детей страдают хроническими заболеваниями, имеют нарушения в ОДА, умственную и эмоциональную заторможенность.

Основы здоровья закладываются в детстве, важную роль в этом играет физкультурно-оздоровительная работа. Без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы невозможно повысить физическую подготовленность, развить умственные познавательные способности. Одно 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.

Предлагаемая разработка включает методику работы на тренажерах с детьми 5-7 лет, которая построена на основе научно-методической литературы:

1. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду» Скрипторий 2003
2. Рунова М.А. «Движение днем за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет (с использованием вариативной физкультурно-игровой среды) 2007.-96 с.
3. Рунова М.А. «Использование тренажеров в детском саду». Мет.пособие, М., 2005
4. Гамидова С.К. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, Смоленск 2012

История создания и развития спортивных тренажеров

Приспособления для усовершенствования физических параметров человеческого тела, кажется, существовали всегда.

Ещё в древние века сила и физическая выносливость считались приоритетными. История создания тренажеров уходит своим началом в далёкое прошлое. В древнем мире как приспособления для тренировок использовали, так называемые, природные снаряды. Чтобы просто выжить людям были необходимы сила, ловкость, выносливость и скорость.



Первым спортивным тренажером считается аппарат под названием Gymnasticon, придуманный французским физиологом и ортопедом Николя Эндри (Nicolas Andry) в 1741 году.

Следующим этапом развития считается 1876 год, когда шведский ученый Густав Зандер (Gustav Zander) презентовал систему физических тренировок при помощи машин.

Первый велотренажер появился в середине 18 века – это был большой механизм, в котором были задействованы не только ноги, но и руки. В середине 19 века изобрели гребной тренажер, взяв за основу обычную весельную лодку.



Из истории известно, что пассажиры первого класса знаменитого лайнера «Титаник», отправившегося в свое первое и единственное плавание в апреле 1912 года, имели доступ в тренажерный зал, оборудованный самыми современными аппаратами своего времени для физических тренировок. «Gymnasium» предоставлял к их услугам гребные тренажеры, стационарные велосипеды, а так же аппараты для имитирования езды на лошади и верблюде.

В 1952 году была создана первая механическая беговая дорожка, а в 70-х годах был изобретен современный велотренажер.

Спустя два десятка лет появился эллиптический тренажер – его разработал один американец для реабилитации своей дочери после травмы пятки.

Такова история развития тренажеров. Полезные и нужные изобретения, по праву завоевавшие мировую популярность



Актуальность

В настоящее время отмечается негативная тенденция, связанная с ухудшением здоровья, снижением физической и функциональной подготовленности детей дошкольного возраста, основу которой определяют неблагоприятные социально-экономические и экологические факторы, ограничения двигательной деятельности ребенка.

Инновационные процессы, происходящие в физическом воспитании детей, требуют постоянного поиска новых организационно-методических форм, технологий обучения, эффективных средств и методов развития личности ребенка, укрепление его здоровья.

С этих позиций было предпринято комплексное исследование, связанное с разработкой и экспериментальным обоснованием методики физкультурно-оздоровительных занятий на тренажерах с детьми, направленных на повышение функциональных возможностей детского организма, развитие отстающих физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, повышение мотивации и интереса детей к постоянным занятиям физическими упражнениями (В.К. Велитченко, 1989; В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров, М.А. Рунова, 2000; Э.Я. Степаненкова, 2001, Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду. Метод. пособие. М., 2005).



По результатам мониторинга физической подготовленности, а так же обследования детей узкими специалистами (ортопедом), были выявлены у большинства детей, те или иные отклонения в опорно-двигательном аппарате, что влечет за собой отставание в физическом развитии, задержкой двигательных способностей, отсутствием адаптации к физической нагрузке, замедлением моторики, расстройство координации движений.

Поэтому в своей работе я старалась улучшить, а самое главное приостановить прогрессирование дальнейшего развития этих нарушений.

Актуальность вопросов воспитания, обучения, развития детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата, а так же коррекция имеющихся нарушений в условиях дошкольного учреждения не теряет остроты, поскольку частота таких заболеваний неуклонно возрастает.



Каждый тренажёр имеет свои характеристики:

Мини-степпер предназначен для детей от 4 до 8 лет. Занятия на тренажере способствуют: тренировке сердечно-сосудистой системы, мышц ног и таза, общему оздоровлению организма, развитию выносливости.



Беговая дорожка. Возраст: от 4 до 8 лет. Цели и задачи: общее оздоровление организма, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика и коррекция осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса, развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.

Мини-твистер (диск). Тренажер предназначен для детей от 4 до 8 лет. Он укрепляет мышцы туловища и ног, развивает координацию движений, тренирует вестибулярный аппарат.



Гребной тренажёр. Он рассчитан на детей 4-8 лет. Цели и задачи: общее оздоровление организма, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика и коррекция осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса, развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.

Велотренажер развивает выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую систему, тренирует мышцы ног и спины. Велотренажер предназначен для детей от 4 до 8 лет.



Бегущий по волнам или воздушный тренажёр
Тренажер предназначен детям от 5 до 8 лет для укрепления мышц ног, развития чувства равновесия, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает координацию движений, гибкость и подвижность суставов.



Проект рассчитан на 2 года. За это время была отработана система взаимодействия воспитателей, специалистов, медицинских работников в целях создания организационно-методических и материальных условий, обеспечивающих освоение работы с тренажерами участниками образовательного процесса.

Данные тренажеры отвечают основным педагогическим требованиям:

- ❖ имеют привлекательный вид, а значит, вызывают у детей интерес, побуждают их к разнообразной ДА;
- ❖ учитывают особенности образного восприятия дошкольников;
- ❖ позволяют создавать игровые ситуации с использованием разных сюжетов;
- ❖ доступны всем детям, независимо от их физической подготовленности (высокий, средний, низкий);
- ❖ моделируют такие движения как бег, прыжки, подлезания и др.;
- ❖ соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.

Конструкции тренажеров соответствуют условиям эксплуатации в закрытых помещениях, а размещать их можно в соответствии с той методикой, которой придерживается педагог на физкультурных занятиях. Непременное условие – соблюдение мер, предупреждающих травматизм детей.

Общая стратегическая цель:

Повышение качества и эффективности оздоровительной работы в детском саду.

Цель проекта:

Повышение уровня двигательной активности и качества физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Методические задачи:

- определить формы работы с детьми, в которых применение спортивных тренажеров является наиболее эффективным;
- определить наиболее рациональные методы и приемы использования тренажеров в работе с детьми 5-7летнего возраста;
- развивать и расширять круг задач, для решения которых целесообразно применение тренажеров;
- отобрать критерии для определения эффективности оздоровительной работы с использованием тренажеров;
- отработать систему взаимодействия педагогических и медицинских работников в процессе реализации проекта;
- разработать рекомендации по осуществлению индивидуального подхода при использовании тренажеров с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности ребенка;
- разработать пакет методических материалов по данной теме.



Организационные задачи:

- определить набор, оптимальное количество тренажеров и режимы их применения в системе физкультурно-оздоровительной работы.





Обучение детей упражнениям на спортивных тренажёрах проходило по следующим этапам:

На первом этапе ставились следующие задачи:

1. Ознакомить детей с тренажёрами
2. Создать целостное представление о движении на данных тренажёрах
3. начать разучивать движения

Исходя из этих задач, использовалась совокупность различных приёмов:

1. Описание каждого конкретного тренажёра, название, его предназначение (например, тренажер "мини-степпер", предназначен для детей от 4 до 8 лет для общего оздоровления организма, укрепление мышц ног, развитие выносливости.)
2. Показ и объяснение упражнения на каждом из имеющихся тренажёров (Тренажер " мини-степпер ". Ребенок встает на педали, руки на поручнях. Нагрузка на тренажере создается путем попеременного поднятия и опускания педелей, под собственным весом занимающихся)
3. Самостоятельное воспроизведение действий на тренажёре.





На втором этапе углублённого разучивания действий, на каждом конкретном тренажёре задачи заключались в том, чтобы уточнить правильность выполнения действий, исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения действия в целом.

В процессе обучения следует обращать внимание на правильное выполнение действий. Привлекаю внимание к ошибкам («Дежи спину прямо», «Не разгибаешь колени») и поощряю («Хороший темп», «Правильная спина»).

На данном этапе работы возникает необходимость показа и объяснения действий на более сложных спортивных тренажёрах. И для данного показа можно привлекать детей, которые хорошо правильно выполняют данное задание, что активизирует процесс обучения. Дети, неуверенно выполняющие движение, на примере своих сверстников, убеждаются в возможности хорошо овладеть им.



На третьем этапе обучения задачей является закрепление и совершенствование данных действий на тренажёрах, стимулирование детей к самостоятельному выполнению движений и создание возможностей применения его в жизни (например, на тренажере «Велосипед» можно обучить ребенка езде на велосипеде)

Занятие с использованием детских спортивных тренажеров так же делятся на три части.

1. Подготовительная

В начале занятия проводится небольшая разминка, общей длительностью 5 минут: ходьба в разном темпе, переходящая в бег, непрерывный бег не более двух минут, общеразвивающие упражнения.

2. Основная

В основную часть включены упражнения на тренажерах длительностью – от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 – 40 секунд. При наличии нескольких видов тренажеров (3 и более) дети после одной минуты упражнений на одном тренажере по кругу переходят к другим.

3. Заключительная

В конце занятия с детьми проводят комплекс упражнений на расслабление, во время которого дети выполняют движения: расслабленное поднимание, разведение, выпрямление рук из разных положений, махи в медленном темпе, вращение кистями рук; наклоны туловища вперед, в стороны; вращения, приседания и т. д. А также применяются игры на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата (например «Собери предмет ногами», «Нарисуй рисунок ногами», «Гусеница»).



Тренажёрны используется в различных видах физкультурно-оздоровительной деятельности:

На занятиях физической культурой – методом «круговой тренировки», как средство воспитания психофизических качеств и формирования двигательных умений и навыков, в индивидуальной работе с детьми, имеющими противопоказания в беге, прыжках, в беге, прыжках или других упражнениях, он не выполняя данное упражнения индивидуально занимается на тренажёре.

В самостоятельной двигательной деятельности детей – в вечернее время 1 раз в неделю, начиная со средней группы. Дети с воспитателем посещают тренажёрный центр, закрепляя свои умения, самостоятельно и осознано заниматься физическими упражнениями.

Работа на тренажерах велась не только с детьми, но и с воспитателями. Для них проводились консультации по использованию тренажеров в самостоятельной двигательной деятельности.

Для родителей воспитанников нашего детского сада проводилась консультация на тему «Здоровье наших детей», где рассматривался вопрос о влиянии спортивных тренажёрах на здоровье ребёнка?

Применение тренажеров наиболее целесообразно в старшем дошкольном возрасте (5 – 7 лет). Этот возраст наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Дети этого возраста уже способны не только поддерживать высокий уровень ДА, но и проявлять физические возможности – силу, ловкость, выносливость.

Эффективность оздоровительной тренировки сопряжена с последовательностью применения физических упражнений на тренажерах и постепенным увеличением физической нагрузки, особое внимание уделяется чередованию физических нагрузок с отдыхом. Нагрузка на занятии с тренажерами должна быть прерывистой (интервальная): чередование интенсивной непрерывной работы на сложных тренажерах (2-3 минуты) с активными упражнениями анализировать свои движения и действия, контролируя таким образом свое самочувствие. Двигательная активность (ДА) к 6 годам становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Во время занятий с тренажерами старшие дошкольники стремятся на простых тренажерах (2-3 мин.), во время которых идет восстановление ЧСС. Тренирующее воздействие на организм ребенка (Г.П. Юрко, В.Г. Флоров, Е.Н. Вавилова, Ю.Ф. Змановский и др.) во время занятия для детей 6-7 лет достигается при среднем ЧСС 140 -160 ударов в минуту (допускается 160-180 ударов в минуту).

Работа с воспитанниками:

- Кружок «Мой друг - тренажерик!»;
- Круговая тренировка;
- Утренняя гимнастика, гимнастика после сна;
- Физкультурные досуги, праздники и развлечения;
- Тематические занятия;
- Индивидуальная работа.



Работа с родителями:

- Консультации;
- Родительские собрания;
- Оформление информационных уголков для родителей;
- Привлечение и участие в праздниках совместно с детьми.



Работа с педагогами:

- Инструктаж по ТБ;
- Мастер-класс;
- Семинар-практикум.



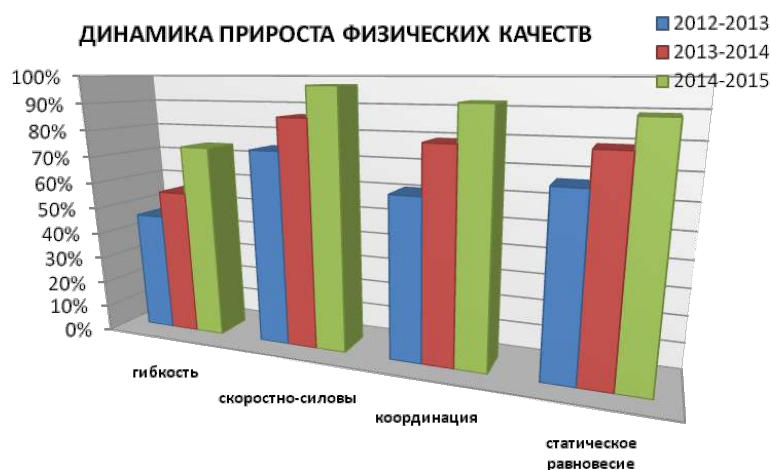
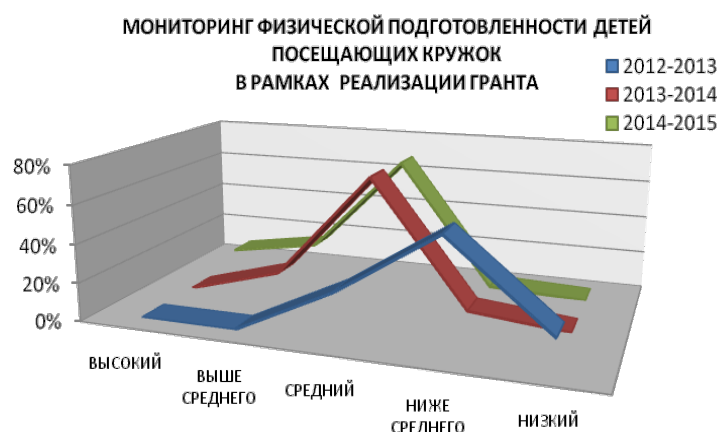
В кружково-секционной работе тренажёры помогали сформировать у детей интерес на занятиях, а также подготовить организм ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия.

Работа кружка «Мой друг-тренажерик!»

С 2012 года в саду функционирует кружок «Мой друг – тренажерик!». Группа была сформирована по итогам диагностики физических качеств на начало учебного года. Так же в кружок вошли воспитанники второй и третьей групп здоровья (часто болеющие дети; дети, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения) с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовкой.

Занятие строилось по принципу круговой тренировки. Широко использовались: ритмика, дыхательная гимнастика, точечный массаж, стретчинг.

Стретчинговые упражнения позволяют наиболее эффективно и естественным путём растянуть мышцы, что в работе на тренажерах очень актуально.



1. Выявлено, что медико-педагогические условия физкультурно - оздоровительных занятий с детьми характеризуются индивидуальным подходом к каждому ребенку на основе использования комплекса физических упражнений на тренажерах, дыхательной гимнастики, самомассажа, подвижных игр и т.д., обеспечивающих комплексное решение педагогических задач по трем составным компонентам: оздоровительно-развивающему (тренировочному), контрольно-диагностическому (тестирование, врачебный контроль) и оценочно-регистрационному (анализ мониторинговых исследований).



2. Установлено, что показатели занимающихся детей, такие как уровень двигательной активности, уровень физической подготовленности увеличились благодаря занятиям на тренажерах (в режиме по 2 мин на каждом из них).

3. Эффективность внедрения комплексной методики физкультурно-оздоровительных занятий на тренажерах для детей 5-6 была подтверждена следующими критериями на различных уровнях:

- степенью принятия детьми здоровья как абсолютной ценности; возросшей мотивацией к занятиям. Число позитивных ответов в отношении физической культуре детей повысилось с 4,5 до 22,7%, а в их семьях выросло на 43% (Гамидова С.К. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, Смоленск 2012)

- увеличением двигательной активности на 20%;
- достоверным улучшением результатов физической подготовленности: (прыжков в длину с места; челночного бега; метания мешочка с песком).

Это оказало положительное влияние на формирование силовых, скоростных, скоростно-силовых и двигательных способностей, достаточных для преодоления отставания от уровня здоровых сверстников.



Практические разработки:

- Конспекты занятий с использованием детских спортивных тренажеров;
- Тематическое планирование кружка;
- Презентации для воспитателей, воспитанников;
- Семинар – практикум;
- Фото презентации;
- Мастер-класс;
- Открытые занятия («Фитнес-вагон», «Крепыши-РЖД», «Юные пожарные»)
- Размещение конкурсных материалов на тему «Развитие двигательных качеств, потребностей в ежедневной двигательной активности, осознанного отношения к собственному здоровью через систему работы с тренажерами «Крепыши - РЖД» в учебно-методическом электронном журнале «Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников. ISSN 2307-9282 - ос.рег. ЭЛ № ФС 77.
- Инструкции по ТБ.
- Повышение квалификации (участие в МО среди детских садов ОАО «РЖД» г. Смоленска, МО по работе с тренажерами г.Рязань);
- Самообразование.
- Анкетирование;
- Работа с молодым специалистом;
- Участие детей и родителей в совместных спортивных праздниках и развлечениях (Малые зимние Олимпийские игры, Неделя здоровья и т.д.)

Перспективы:

Продолжить работу по использованию современных здоровьесберегающих технологий в организации образовательного процесса.

Совершенствовать построение и физкультурно-оздоровительной работы по внедрению спортивных тренажеров.

Продолжить кружковую работу «Мой друг – тренажерик!», определяя перспективы работы на следующий год.

отработку модели





ФИТНЕС-ВАГОН



Заставка на интерактивной доске «Фитнес-вагон».

Инструктор: Здравствуйте ребята! Сегодня я приглашаю на праздник любителей веселых и спортивных путешествий.

Скажите, а вы любите путешествовать? Как вы путешествуете и на чем?

Ответы детей.

Перечислите, какие вы знаете поезда? (пассажирские, грузовые, почтовые)

А я вам сегодня расскажу о другом поезде, в котором очень интересно, а главное - совсем не скучно! Так как это фитнес-клуб на рельсах! И я вас туда приглашаю!

На ИКТ демонстрируется ролик «Наш фитнес-вагон»



Чтоб в вагоне не скучать
Предлагаю посещать -
В поезде наш фитнес клуб
Ведь у нас есть хула-хуп,
Маты, степы и скакалки,
Гимнастические палки
Направления для Вас
Перечислю я сейчас:
Тренажеры, СПА, массаж,
И ритмический тренаж
Стретчинг, бэби топ, фитбол
И черлидинг заводной!
Все - чего душа желает
Фитнес-вагон наш предлагает!

Ведь он у нас - краса и гордость
Пускай завидует вся область
Да что там область вся страна
О фитнес-вагоне узнать должна!

Стихи детей

Нам смелым, и сильным, и ловким
Со спортом всегда по пути
Ребят не страшат тренировки-
Пусть сердце стучится в груди.
Нам смелым, и сильным, и ловким
Быть надо всегда **впереди.**

Здоровье, сила, ловкость-
Вот спорта пламенный завет
Покажем нашу дружбу, смелость
Веселым движениям мы скажем **привет!**

Юное тело свое закалять
Больших довиваться высот
Отвагу и волю в себе воспитать
Поможет нам **фитнес наш клуб!**

Танцевальная кричалка:

Наш любимый фитнес клуб!
Каждый в клубе тебе друг,
Только нужно каждый день,
Позабыть тебе про лень!

Инструктор: Сегодня в наш фитнес-вагон я пригласила одну из мам, которая является фитнес-тренером, она для вас ребята проведет разминку!

Веселая разминка

Инструктор: Ребята, приглашаю вас посетить зал для занятий фитбол-гимнастикой.

Дети разбирают фитбол-мячи.

Фитбол-аэробика.



Инструктор: Сейчас представляю вам тренажерный зал, который оснащен комплексом детских спортивных тренажеров. И сейчас мы будем заниматься по принципу круговой тренировки



Комплекс упражнения на тренажерах

Инструктор: А сейчас я приглашаю вас занять места на ковриках, будем выполнять упражнения **игрового стретчинга**.

Ребята садятся на ортопедические коврики.

На экране обновляются заставки.

- ✚ Как маленькое **зернышко** наши ребята начинают расти, крепнуть, становятся сильными и ловкими. Выпрямляются словно молодые стебельки и стремятся дотянуться до солнца.
- ✚ Теперь под стук колес нашего **поезда**, который мы с вами слышим сейчас, мы отправимся в маленькое путешествие в лес, где обитают удивительные животные.
- ✚ И вот остановка и первым, кто попался нам на пути был маленький **муравей**.
- ✚ Мы прошли дальше и вдруг между нашими ногами проползла **змея**.
- ✚ Совсем близко над головой пролетела большая **птица**.
- ✚ А рядом пропорхнула красивая **бабочка**, у нее были очень красивые крылышки, она села на цветок и стала медленно махать ими.
- ✚ Что бы перебраться через речку мы решили сесть в **лодочку**, но она плыла слишком медленно, и потом пересели на **кораблик**.
- ✚ И вдруг, мимо проплыла **золотая рыбка**.
- ✚ Мы очень устали и загадали желание попасть обратно домой, где нас ждет наша **кошечка**, сначала она нас не узнала, а потом замаякала, потом зашипела на нас, но вскоре стала как всегда ласковой и доброй.

Инструктор: А сейчас ребята, занимайте свои места, давайте поприветствуем наших девочек-черлидерш!

Черлидинг



Инструктор: Ну, а теперь, я приглашаю вас в зал СПА-процедур.

✚ Массаж ног

ванночки с камушками, песком и водой, щебнем, ребристые и массажные дорожки.

✚ Ароматерапия

Ребята садятся в круг, в середине в кружечках разложены ароматные продукты.

(кофе, цитрусовые, шоколад, чеснок, огурец и т.д.)

Инструктор: Я прошу вас закрыть глаза и определить по запаху продукт. Звучит мелодичная музыка.

✚ Релаксация

Инструктор: Ложитесь теперь поудобнее, закрывайте глаза.
(релаксация под музыку, ребята лежат на ортопедических матрасах)

Реснички опускаются, глазки закрываются.
Тело расслаблено, чувствуем тепло и легкость.



Представьте, что когда вы вырастите и может быть, многие из вас станут настоящими железнодорожниками, сильными, ловкими, смелыми, а главное здоровыми.

Помечтайте о хорошем. Чувствуем тепло, глазки открываются., мы улыбаемся у всех хорошее настроение, мы полны сил и энергии.

Вот и подошло к концу наше путешествие в фитнес-вагоне, где мы познакомились с различными фитнес направлениями клуба «Крепыши РЖД». Теперь, ваши любимые путешествия на поезде пройдут весело, интересно и с пользой для здоровья!

Слышится гудок поезда, входят проводники и угощают ребят соком и дарят билеты на следующую поездку.

Методические рекомендации

Понятие "фитнес для детей" все более прочно входит в нашу повседневную жизнь. Детский фитнес - это не что иное, как хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. Именно так закладываются и правильная походка, и красивая осанка, и ровный почерк, и четкая речь.

Цель проекта:

Повышение уровня двигательной активности и качества физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Методические задачи:

- определить формы работы с детьми
 - определить наиболее рациональные методы и приемы использования тренажеров в работе с детьми 5-7летнего возраста; ;
 - разработать рекомендации по осуществлению индивидуального подхода при использовании тренажеров с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности ребенка;
- Организационные задачи:

- определить набор, оптимальное количество физкультурного оборудования и применение их в системе физкультурно-оздоровительной работы;

Оригинальный проект, разработанный в рамках реализации гранта, помог усовершенствовать физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ, повысил двигательную активность детей и интерес к занятиям, повлиял на развития основных видов движений, улучшил уровень физической подготовленности детей.

Занятие «Крепыши- РЖД» - один из отчетных мероприятий, позволяющий определить достигнутый уровень в реализации проекта и оценить оздоровительную направленность форм работы с детьми по физическому воспитанию.

Дети познакомились с различными направлениями фитнеса и с большим интересом занимаются. Они любят подражать взрослым, принимать участие в их жизни, они хотят быть красивыми, как папа и мама. Фитнес для детей в настоящее время прогрессивно развивается, что позволяет с детства привить основы здорового образа жизни, культуру физического развития.

Проект «Фитнес-вагон», помог реализовать поставленные цели, как физкультурно-оздоровительные, так и актуальные для нашего сада профориентационные, по теме РЖД.

Сценарий занятия
«НАШ ПОМОЩНИК-ПАРОВОЗ!»

Физкультурный инвентарь, пособия: мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, мат, тоннель, кегли, обручи, детские спортивные тренажеры.

Материалы:

- аудиозаписи
- интерактивная доска

1. Вводная часть:

Дети строятся в шеренге по одному.

Инструктор: Ребята, сегодня нам нужно очень многому научиться. Мы будем выполнять упражнения с мячом, бросать, ловить, перебрасывать его друг другу. Нам предстоит пройти сложную полосу препятствий. А нам в этом будет помогать ...а сейчас вы сами отгадаете кто же это:

Братцы в гости снарядились,

Друг за друга уцелились,

И помчались в путь далек,

Лишь оставили дымок.

(ответы детей)

Конечно паровоз, с ним нам будет гораздо легче выполнять сложные задания.

Ходьба: обычная, на носках, гимнастическим шагом, высоко поднимая колени.

Бег: обычный, с захлестыванием голени назад.

Ходьба обычная

Дети разбирают мячи.

2. Основная часть:

Построение в две колонны.

Ребята обратите внимание на доску, что мы видим? (ответы детей) На интерактивной доске изображена анимация «Поезд гудит»

Что бы легче нам было выполнять упражнения с мячом мы научимся гудеть как этот паровоз!

Дыхательная гимнастика «Паровоз гудит»

Мчится поезд (круговые энергичные движения согнутыми в локтях руками)
Во весь дух.

Чух- чух!

Чух – чух!

Паровоз гудит: (остановиться и прогудеть.)

Ту-т у-у-у-у-у-у». (Стоя, спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произнести у-у-у-у) .

Общеразвивающие упражнения с мячом.

Дети выполняют упражнения в двух параллельных шеренгах.

Основные виды движений:

- Бросание мяча и ловля его после отскока.
- Передача мяча двумя руками снизу
- Полоса препятствий: соскок с гимнастической скамейки на мат, ползание в тоннель, ходьба змейкой между кеглями, прыжки в плоские обручи.

Нам опять поможет немного отдохнуть **массаж «Поезд»** (М. Придворов)

Дети стоят в кругу друг за другом

Ехал поезд через мост *постукивание кулачками по спине*

Вёз вагонов целый хвост *змейка скользящая указательными пальцами*

По путям и шпалам, *рисует шпалы и рельсы*

А не где попало.

Вот вагон с моим дружкой, *квадратик рисуем*

Вот вагон с большим мешком, *рисует овал*

Вот вагон с картошкой *«ковырялочка» с кулачками*

И сердитой кошкой. *«кошачьи» лапки*

Вот вагон для комаров,	<i>пощипываем</i>
Вот вагон с вязанкой дров,	<i>поглаживание ребром ладони</i>
Вот вагон с тележкой.	<i>тыльная сторона ладони</i>
Залезай, не мешкай!	<i>подскок с поворотом</i>

Веселый тренинг

«Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц.

Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами.

Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес.

Ребята, мы научились гудеть, как поезд, двигаться, как поезд, но что бы стать научиться управлять поездом нужно стать настоящими железнодорожниками - смелыми, сильными и ловкими. И нам в этом помогут тренажеры.

Упражнения на тренажерах (круговая тренировка)

- велотренажер;
- мини-степпер;
- мини-твистер;
- бегущий по волнам.

П/игра «Паровоз»

Ч`ух-чух, ч`ух-чух, *дети имитируют движение поезда*

Поезд мчится во весь дух

От станции до столицы,

Мчится поезд, и ему

Рельсы вовсе ни к чему.

То на горку, то под горку – *руки вверх на носочках, в полуприседе*

Быстрый поезд всех довёз,

У него вагон – все детки,

А (имя)– паровоз! *Врассыпную разбежаться и построиться за паровозом*

3. Заключительная часть:

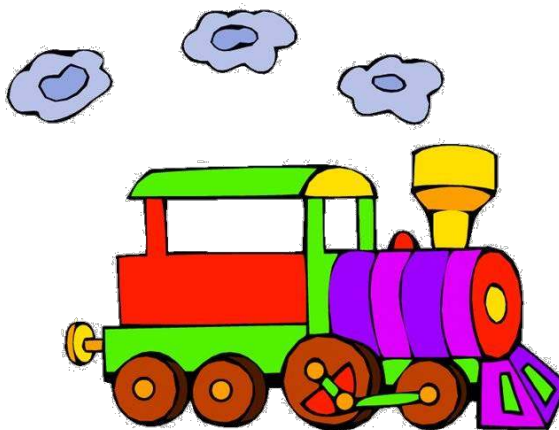
Вагончики устали с паровозом и деткам нужно тоже отдохнуть. Посмотрите на доску, какой волшебный поезд в облаках едет куда-то! Давайте закроем глаза и послушаем....

Дети садятся «по-турецки» и закрывают глаза.

Релаксация

Через дождь, жару и вьюгу
Ездит поезд наш по кругу,
И его на всей планете
Знают взрослые и дети,
Потому что он везет
Новый день и нас зовет!
Вдаль умчался паровоз –
Мимо целый год провез.
Через дождь, жару и вьюгу
Так и ездит он по кругу !

Ребята, помог нам сегодня паровоз? (ответы детей) Молодцы ребята! Желаю вам оставаться такими же сильными, ловкими и смелыми, ведь именно такими вы сегодня и были!



Сценарий праздника «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

Зал празднично украшен.

Ребята, сегодня в нашем детском саду проходит «День здоровья».

Здоровье – это когда человек сильный, крепкий и никогда не болеет. Но для этого он должен заниматься физкультурой, закаляться, кушать полезные продукты, часто находиться на свежем воздухе. А вы делаете все, что бы быть здоровыми?

Давайте поиграем в игру: **«Это я, это я, это все мои друзья!»**

Ребята, у меня в руках письмо. Сегодня мне его прислали по почте. Когда его прочла, то удивилась! У нас с вами появилось задание!

Наше задание сегодня отыскать таблетку здоровья, чтобы ее выпить и никогда не болеть! Но спрятана она очень, очень далеко. На чём бы нам побыстрее добраться? Конечно на поезде! Нам прислали билеты на очень необычный современный поезд. ...А билеты достались в «Фитнес-вагон» Так что путешествие нас ждет очень интересное и полезное! Скушать мы не станем.

Входит проводник:

Я - Кондуктор - Неболейкин,
Где билетики у вас?
Погодите не спешите,
Сначала разминку покажите!
Так как в вагоне у меня
Едет только спортивная детвора!

Веселая разминка

Осторожно не бегите
Теперь в вагоны проходите
Занимаем свои места
Скоро первая остановка!!!

Что бы с пользой провести время я предлагаю отгадать **загадки**.
Ребята отгадывают загадки.

Кондуктор: Остановка, кто-то спешит в вагон.

Входит Айболит:

Айболит: Здравствуйте, дети!

Ведущий: Здравствуй доктор Айболит! Что ты так запыхался?

Айболит:

По полям, по лесам, по лугам я бежал.

И одно только слово шептал:

Лишь бы на поезд не опоздал! Лишь бы не опоздал!

Я всегда проверяю, все ли в поезде в порядке

Все-ль здоровы и опрятны

И ребятки и зверятки?

Ведущий: Ты и нас будешь осматривать?

Попрошу всех ровно встать и команды выполнять!

Все дышите!

Не дышите!

Наклонитесь!

Потянитесь,

Встаньте прямо,

Улыбнитесь!

Что ж, осмотром я доволен,

И никто из вас не болен.

Слышится кашель.

(Появляется Аркашка-Расхворашка,
кашляет и чихает).

Аркашка: Я – Аркашка-Расхворашка,

Ох, живот болит

Лишь подует ветерок, тут же я валюся с ног.

Ой – ай! Спасите, помогите! Как сильно живот болит! Ребята, что же мне
делать?

Айболит: Что случилось, кто заболел?

Аркашка - Расхворашка: Славный доктор Айболит! У меня живот болит!

Айболит: Потерпите, посмотрю,

И конечно помогу!

(Айболит осматривает)

Беда пришла из-за немытых рук.

(даёт лекарство)

Аркашка - Расхворашка: (трогает живот)

Не болит, не болит!

Спасибо, доктор Айболит!

Айболит: Еще больные есть?

Дети: нет

Айболит: А у меня что-то захрустело, спину не разогну, колени все
щелкают! А мне то скоро выходить!

Ведущий: Д.А. наши ребята старшей группы тебе покажут комплекс
суставной гимнастики

Суставная гимнастика



Айболит прощается и выходит на остановке.

Ведущий: Отлично, все здоровы все в порядке, поезд тронулся и отправляется дальше. Чтобы вместе не скучать предлагаю поиграть в игру **«Это правда или нет?»**

А скажи, Аркашка, нам, чем ты занят по утрам?

Аркашка: Я, ребята, долго сплю, до полудня я храплю.

Ведущий: Расскажи, но по порядку: часто делаешь зарядку?

Спортом занимаешься? Водой обливаешься?

Аркашка: Нет, зарядку-то, ребята, я не делал никогда.

Закаляться страшно, братцы, ведь холодная вода!

Ведущий: Ну а прыгать ты умеешь?

Аркашка: Не хочу я, не умею, я итак всегда болею!

Как побегаю, боюсь, что я снова простужусь!

Ведущий: Аркаша, посмотри, как в фитнес-зале, ребята делают упражнения на фитбол - мячах. Эти упражнения очень полезны для твоего организма и для всех ребят конечно!

Упражнения на фитнес-мячах

Ведущий: Ну, что, Аркашка, понял теперь, что нужно заниматься спортом, закаляться,— и никогда не заболеешь!

Аркашка. Да, понял! Я даже чихать перестал!

Ведущий: Здорово, а теперь наши девочки для тебя Аркаша и для всех пассажиров нашего вагона покажут **танец с лентами**. (танцуют девочки)

Кондуктор: Ребята проходите в тренажерный зал вместе с Аркашей. Я думаю вам здесь очень понравится.

Ребятам представлена полоса препятствий с комплексом тренажеров.

Тренажерный зал

Ведущий: Ой, а это наша остановка! нам пора выходить. Только вот зачем нам выходить? Дети: таблетку здоровья искать!

Аркаша: А мне никакая таблетка не нужна, я знаю, что делать, чтобы быть здоровым!

Ведущий: Ребята, а нам нужна эта таблетка? (Ответы детей). Мы и так знаем, что делать, чтобы быть здоровыми! Тогда отправляемся обратно, а пока я предлагаю обратить внимание на экран, нас ждет мультфильм.

Наше путешествие подошло к концу, оно стало очень поучительным, ведь никакая таблетка здоровья не поможет, если мы сами не будем следить за своим здоровьем, и скажу вам по секрету, никакой таблетки не существует! И никогда не существовала!

Кондуктор выносит угощение.

Литература

1. Закон РФ от 21.12.12 «Об образовании» N 273-ФЗ
2. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования № 655 от 23.08.09.
3. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 368 с.
4. Использование спортивных тренажеров и нестандартного оборудования в работе с дошкольниками. Составитель Н.С. Голицына: ЦИУУ. М., 1990.
5. Организация двигательной деятельности в детском саду. Т.Е.Харченко. Детство-Пресс.2010.
6. Воспитание двигательной культуры дошкольников: учебно-метод. Пособие. Л.В. Валошина.
7. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста/ сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина и др.
8. Движения день за днем. М.А. Рунова, Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет (с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Линка-Пресс, М., 2007.-96 с .
9. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста: метод. рекомендации/сост. Г.П. Юрко. Дошкольное воспитание, №1-2004.
10. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие. М., 2000 Щербко В.Н.
11. СанПин 2.4.1.2660-10 от 22.07.2010 г. № 91
12. Занимаемся физкультурой на тренажерах. Ломова Г.В. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре», ООО «ТЦ Сфера», №5/2013.
13. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Назарова А.Г. Типография ОФТ. С-Петербург, 2005-66с.

Электронные ресурсы

1. Программа использования физкультурно-оздоровительных тренажеров. «Механотерапия.
<http://semicvetik-ds5.ru/wp-content/uploads/2014/11/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%8112345.doc-2.doc>
2. Гамидова С.К. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, Смоленск 2012
<http://www.sgafkst.ru/files/avtoref/Gamidova.pdf>



Частное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 57 ОАО «РЖД»