

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 143**

Конспект занятия по физической культуре на детских тренажерах

**Составитель:
инструктор по физической культуре
Киселева Татьяна Дмитриевна**



Цели: Формирование у дошкольников интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Сохранять и укреплять здоровье дошкольников.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки у дошкольников в процессе занятия на тренажерах.
3. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость, координацию движения).

Содержание:

1. Вводная часть
2. 1 станция: гребной тренажер и гантели
3. 2 станция: тренажер, бегущий по волнам и метбол
4. 3 станция: велотренажер и диск здоровья
5. 4 станция. Батут и канат
6. 5 станция. Тренажер скамья под штангу и метание

Вводная часть

В дошкольном учреждении на физкультурных занятиях используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства: стэпы, мячи-фитболы, диски здоровья, гимнастические роллеры, резиновые эспандеры детские, скамья для пресса, велотренажер, беговая дорожка, тренажер «гребля», мини-батуты. Условно к тренажерам можно отнести также гантели пластмассовые, гантели весом 0,5 кг, медбол (1 кг), шведскую стенку, ведраходули с веревками (из разряда нестандартного оборудования), коррекционные мячи большого диаметра, массажные коврики. Эти пособия используются в наших занятиях.

В нашем ДООУ как форму обучения с детьми на тренажерах берем организованные занятия. Занятия по времени соответствуют возрастному критерию по подгруппам с детьми старшего дошкольного возраста (5–6 лет) в физкультурном зале и чередуются с другими видами физкультурных занятий.

Занятия на тренажерах можно отнести к учебно-тренировочному виду. Однако они могут быть использованы и при проведении спортивного досуга, при условии, если данные упражнения будут объединены в общий сюжет с использованием сюрпризного момента.

Представляем вам конспект одного из занятий начального обучения работы на тренажерах с детьми старшего дошкольного возраста. На каждой станции по два ребёнка. По сигналу они сначала меняются тренажерами. Выполнив

упражнения, меняются парами станциями. На занятиях можно использовать карточки-схемы.

1 станция: гребной тренажер и гантели

Упражнение с гантелями.

И. П. стоя, гантели лежат на полу перед ребенком. Поднять руки вверх через стороны, медленно наклониться вперед — вниз, взять гантели в каждую руку. Выпрямиться.

И. П. стоя, ноги расставить на ширине плеч, локти прижаты к туловищу.

1 — кисть с гантелей развернуть вперед, согнуть руку локоть от туловища не отрывается. 2 — И. П. Повторить по 4 раза каждой рукой + 4 раза обеими вместе.

И. П. то же.

1 — поднимаем прямую руку до уровня плеча, следить за тем, чтоб рука была продолжением плеча. 2 — И. П. Повторить по 4 раза каждой рукой + 4 раза обеими вместе.

И. П. то же

1 — наклон в правую сторону боком. Правая рука с гантелей скользит вниз по ноге, левая скользит по боку вверх до упора. 2 — И. П.

Повторить по 8 раз каждой рукой по очереди, темп медленный.

И. П. стоя ноги вместе.

1 — через стороны поднять прямые руки вверх 2 — И. П.

Повторить по 4 раза. На последней из положения руки вверх наклониться вперед, положить гантели на пол.

Упражнения на гребном тренажере.

И. П. сидя на тренажере, колени согнуты.

1 — тянем на себя рычаг руками, не выпрямляя ноги. 2 — И. П.

Повторить упражнение 8 раз.

И. П. сидя на тренажере, колени согнуты.

1 — тянем на себя рычаг руками, выпрямляя ноги. 2 — И. П.

повторить упражнение 8 раз. Затем меняемся тренажерами.

2 станция: тренажер бегущий по волнам и метбол

Упражнения на тренажере бегущий по волнам.

Интенсивное движение — имитация передвижения на лыжах.

Интенсивное движение обеими ногами в одну сторону

Упражнения на метболе.

Статичное удержание позы, руки в стороны

Низкое приседания на метболе, руки вперед. Темп медленный.

3 станция: велотренажер и диск здоровья

Упражнения на велотренажере.

Интенсивное вращение педалей вперед

Интенсивное вращение педалей назад

Упражнение на диске здоровья.

И. П. стоя на диске здоровья

1 — вращение бедрами вправо — влево. Темп быстрый. 2- И. П.

И. П. — полуприседание на носках, стоя на диске здоровья. Пальцы рук упираются в пол. Голова поднята, взгляд вперед. Переставляя руки на полу, отталкиваться и выполнять вращения в правую сторону до И. П.

То же в другую сторону.

И. П. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, пальцы ног на диске, упор рук сзади. Вращаем пальцами ног диск. Следить за осанкой.

Сидя на диске здоровья руки упор сзади

1 — приподнять обе прямые ноги, переместить их в правую сторону.

2— положить их на пол. 3 — 4 — И. П. Повторить в другую сторону.

4 станция. Батут и канат

Прыжки на батуте. Ноги вместе. На 4 прыжок спрыгнуть на мат на согнутые ноги руки вперед.

Шагаем по канату приставным шагом боком, руки на поясе, пятки и пальцы ног должны касаться пола.

Прыжки на батуте с раздвижением ног в стороны в воздухе «ножницы».

Шагаем по канату прямо пятка к носку.

5 станция. Тренажер скамья под штангу и метание

Упражнения на тренажере скамья под штангу

Опускание штанги до груди. 4 раза. Повторить 2 подхода.

И. П. сидя на тренажере, упор сзади.

1 — поднятие ног до положения параллельно полу — И. П. Повторить 8 раз.

Упражнения на метание.

И. П. сидя на стуле. Захватить пальцами ног предмет, передать его в руку и кинуть его в горизонтальную цель (корзинку). Упражнение выполнять обеими ногами поочередно.

Использование занятий на тренажерах позволит тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

Список литературы:

1. Железняк Н.Ч., Занятия на тренажерах в детском саду. — М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. — 120с.
2. Рунова М.А., Движение день за днем. Двигательная активность — источник здоровья детей. Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. — М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. — 96с.