

# Фізкультурно-оздоровчий гурток «Здоров'ятко» з використанням тренажерів та тренажерних пристроїв



**Вихователь ЗДО №5  
«Теремок» м. Шостка**

**Саприкіна Світлана  
Миколаївна**

# Актуальність програми

Використання у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми не тільки загальноновживаних засобів та оздоровчих технологій, а тренажери та тренажерні пристрої, з метою оздоровлення та пропаганди здорового способу життя.



**Мета програми:** створення оптимальних умов для всебічного повноцінного розвитку рухових здібностей і зміцнення здоров'я дітей засобами тренажерів.

**Завдання програми:**

- ❖ Навчати дітей виконувати тренувальні вправи на тренажерах та з тренажерними пристроями з метою оздоровлення;
- ❖ Сприяти комплексному розвитку фізичних якостей, м'язів, підвищенню рухової підготовленості дітей та покращенню роботи органів і систем організму.
- ❖ Виховувати самостійність, впевненість.



Поняття *«тренажер»* трактується як пристрій, апарат для тренажу, відпрацювання яких-небудь навичок.

## Класифікація тренажерів

```
graph TD; A[Класифікація тренажерів] --> B[Кардіотренажери: «Бігова доріжка», «Степпер», «Орбітрек», «Батут»]; A --> C[Силові тренажери: «Гребля», «Штанга», «Скалодром»]; A --> D[Тренажерні пристрої: еспандери, гантелі, балансир, диск «Грація», гімнастичне колесо];
```

### Кардіотренажери:

«Бігова доріжка»,  
«Степпер»,  
«Орбітрек»,  
«Батут».

### Силові тренажери:

«Гребля», «Штанга»,  
«Скалодром».

### Тренажерні пристрої:

еспандери, гантелі,  
балансири, диск  
«Грація», гімнастичне  
колесо.

# Принципи використання тренажерів:

- ❖ Принцип систематичності (*постійний взаємозв'язок між окремими заняттями*).
- ❖ Диференційного підходу (*врахування індивідуальних можливостей дитини*).
- ❖ Принцип динамічності (*постійне, але поступове підвищення дозування та вимог*).



## Етапи роботи з тренажерами та тренажерними пристроями:

*1 етап* – ознайомлення з тренажерами, первісне розучування вправ: показ, пояснення, практичне апробування тренажера самими дітьми.

*2 етап*- вправи на тренажері розучуються поглиблено. Приділяється увага техніці виконання вправи.

*3 етап*- закріплення досвіду виконання вправ на тренажерах та з тренажерними пристроями, вдосконалення техніки виконання.



# Структура заняття з використанням тренажерів та тренажерних пристроїв

( спосіб організації: колове тренування)

## *Підготовча частина* ( до 12 хв)

Різні види ходьби, легкий біг, стрибки, підскоки, ігрові та дихальні вправи на увагу, орієнтування у просторі, рівновагу.

Комплекс загально розвивальних вправ з елементами стретчингу, можна з тренажерним пристроєм.

## *Основна частина* ( до 25 хв)

- Вивчення та виконання різних основних рухів.
- Вдосконалення навичок їх виконання.
- Дихальна гімнастика

## *Заклучна частина* ( 3 - 5 хв)

Малорухлива гра, масаж Су-джок або релаксація.

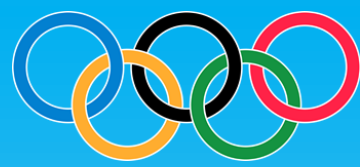


# Кардіотренажери: «Степпер»

# «Батут»







«Бігова доріжка»



«Велотренажер»



«Орбітрек»

# Силові тренажери



«Штанга»



«Гребля»

# «Скалодром»



# Тренажерні пристрої

## Стрічка - еспандер



## Еспандер кистьовий



## «Гімнастичне колесо»



Вправа «Млин»



Вправа «Розкочуємо тісто»

## Гантелі



## Диск «Грація»



## Вправа «Парний твіст»

# Тренажерний пристрій «Балансир»

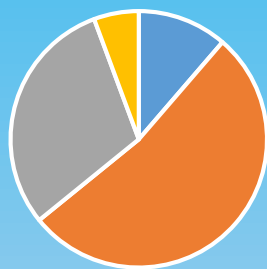






# Показники розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку 2018-2019 рік

Продажи



Кв. 1 Кв. 2

Кв. 3 Кв. 4



**Бути здоровим, жити активно – це стильно і позитивно!**

