ДОУ №91

Методика НОД на тренажёрах.

Инструктор по ФК: О.В. Панченко

Одна из причин заболеваемости детей - это низкий уровень развития физических качеств, двигательных навыков дошкольников. Для решения этих проблем в рамках реализации образовательной программы наш детский сад постарался создать необходимые условия.

        М.А.Рунова, автор раздела «Двигательная активность ребенка в детском саду» (программа «Истоки»), предлагает использовать в работе с детьми старшего дошкольного возраста НОД разных типов, в том числе с тренажерами, которые способствуют развитию интереса к физической культуре, привитию навыка вести здоровый образ жизни. НОД с тренажёрами направлены на укрепление разных групп мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости – и общей выносливости, на повышение эмоционального тонуса детей, активизацию их познавательной деятельности, творческого воображения, любознательности. У дошкольников формируется осознанное отношение к своему здоровью. НОД с использованием тренажёров позволяют формировать и такие личностные качества, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, выдержка, решительность, смелость, дисциплинированность. Современные тренажёры имеют привлекательный вид, вызывают интерес, побуждают к их использованию, разнообразным видам ДА.

        Для решения использовать на НОД тренажёры мы приняли следующие шаги:

* Разработали перспективный план НОД с использованием детских тренажёров;
* Обозначили цели и задачи комплекса НОД;
* Для проведения НОД приобрели тренажеры: диск «Здоровье», беговую дорожку, Велотренажер, тренажёр «Бегущая по волнам», батут и другие простейшие тренажеры по физическому развитию воспитанников.

Работа с тренажерами

*Цель:* Развитие двигательных качеств, потребностей в ежедневной ДА, осознанного отношения к собственному здоровью через систему НОД с тренажёрами.

*Задачи:* Обеспечить тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки; укреплять мышечный тонус путем интенсификации ДА и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру; удовлетворять естественную потребность ребенка в ДА через систему НОД с тренажёрами; развивать общую выносливость и физические качества; овладеть определёнными двигательными умениями и навыками, приёмами страховки.

*Условия обеспечения оздоровительной направленности НОД:*

1. Определенный объем тренирующей нагрузки. Тренирующий эффект достигается при средней ЧСС 140-160 уд/мин у детей 5-6 лет
2. Аэробный эффект.
3. Восстанавливающие упражнения.
4. Эмоциональная разрядка
5. *При разработке конспектов НОД использовались следующие принципы:*

* Индивидуализация и дифференциация (индивидуальные особенности детей, показатели физ. развития, уровень физ. качеств группы здоровья и показания врачей) – дозировка, интенсивность.
* Систематичность (один раз в месяц)
* Доступность (регулировка жесткости тренажеров)

Перед началом НОД проводится экскурсия в спортивный зал, во время которой детям показывают тренажеры, объясняют правила пользования ими, основы безопасности (на примерах), положительном влиянии на здоровье и развитие определенных групп мышц. У детей формируется осознанное отношение к своему здоровью.

*Предполагаемый результат.*

Осознанное отношение к собственному здоровью, овладение доступными способами его укрепления, сформированная потребность в ежедневной ДА, освоение техники движения, совершенствование координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

*Структура НОД:*

1 часть – вводная в спортивном зале 5 минут

2 часть – ору, затем разделение на 2 группы:

первая группа - распределение по тренажерам методом круговой тренировки (парами на парных тренажёрах – всего 4 вида тренажёров, на одном тренажере 1-2 мин), затем упражнение на восстановление дыхания и переход на др. тренажёр;

вторая группа – закрепление и совершенствование основных упражнений.

Через определённое время группы меняются местами.

Подвижная игра.

3 часть – релаксация.

*Вывод:*

НОД носит тренирующий характер, является аэробным, развивающий координационные механизмы нервной системы, а также дети получают эмоциональную разрядку.

Используемая литература.

1.Алябьева Е.А. Психогимнастика в детсом саду. М.2003 г

2.Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении //Дошкольное образование. 2004 №17-24

3.Осокина Т.Н., Рунова М.А., Тимофеева Т.А. Физкультурное и спортивное оборудование для дошкольных образовательных учреждений. М.1999

4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду М 2000

5.Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду Мет.пос. 2003

6.Рунова М.А. Формирование двигательной активности у детей старшего возраста //Дошкольное воспитание 2000 №6.