**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 70 «Берёзка»**

Консультация для воспитателей

«Использование тренажеров в физкультурно – оздоровительной работе с
детьми старшего дошкольного возраста»

Подготовила и провела
инструктор по физической культуре Дубровская М.А

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 нашем дошкольном учреждении являются занятия на тренажерах.

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 и в частности. С этой целью я использую показ, объяснение и практическое опробование тренажера самими детьми. Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями. На втором этапе упражнения на тренажере разучивается углубленно. Я уделяю 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 мне рационально распределить учебно-тренировочный материал. Вводная часть- разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия, ей отводится до 3-5 минут. Основная часть - включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру. Комплекс упражнений целесообразно проводить с предметами: набивными мячами, фитболами, роллерами, на степе. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей, я использую музыкальное сопровождение. После

выполнения общеразвивающих упражнений дети приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах.

Способ организации детей - круговая тренировка, которая, как показала практика, достаточно эффективна для данного вида занятий. Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как занятия на тренажерах являются достаточно сложными для освоения детьми и требуют учета возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребенка. Помимо круговой тренировки в занятии использую 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.

Таким образом, в результате проведения занятий на тренажерах у детей наблюдается улучшение не только общей физической подготовленности, но и укрепляется здоровье в целом, удовлетворяется биологическая потребность детей в движении, а также повышается эмоциональный тонус, активизируется их познавательная деятельность. А привлекательность самих тренажеров и занятия с ними являются действенным стимулом в формировании у детей интереса к занятиям физкультурой.