

Результаты использования тренажеров во время проведения ОРУ в воспитании у детей культуры здоровья.

исполнитель: В.В. Филатова воспитатель высшая категория МДОУ «Детский сад №15 «Чебурашка» г. Зеленокумск.

Одно из важных направлений образовательной работы по физическому развитию детей в соответствии с ФОП дошкольного образования является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. В настоящее время актуальной проблемой в современном обществе стало то, что дети мало двигаются и быстро утомляются, часто болеют, потому что играм на природе заменили компьютерные игры, отсюда неустойчивое внимание, плохая память.

Проведя диагностический мониторинг на начало учебного года во всех областях образовательной деятельности, придерживаясь направления физическое воспитание у семи воспитанников наблюдалось снижение физических способностей, потерялся интерес к занятиям по физической культуре, на недостаточном уровне развивалось ценностное отношение к здоровому образу жизни, что отрицательно влияет на физическую подготовленность моих воспитанников.

Рассмотрев сложившуюся ситуацию, я изучила методику **Железняк «Использование тренажеров в детских садах»**. Эта методика позволяет активно применять работу с тренажерами, как часть физкультурных занятий **«Мы растем здоровыми»**, **«Здоровье укрепляй - упражнения выполняй!»**, **«Веселый велотрек»**, **«Путешествия в спортивное царство»**, **«Юные растюшки»**, **«Здоровье, где оно прячется»** так и в индивидуальной работе с отстающими детьми, организовала небольшой тренажерный клуб **«Ловкие, умелые - самые смелые»** для совместной физической деятельности родителей и детей в вечерние часы. Применение тренажеров позволяет обеспечить формирование у детей правильных представлений о технике сложных двигательных действий. Кроме того, оно обеспечивает предварительное развитие двигательных качеств, определяющих успешность их выполнения. Это помогает разнообразить мои физкультурные занятия и усиливать двигательную активность каждого ребенка. В своей работе с детьми на начальном этапе применяю простейшие тренажеры, такие как: **гимнастический ролик, диск здоровья, детские гантели, коврик массажный, детский эспандер, массажер «Колибри», резиновое кольцо, гимнастические мячи**, с целью коррекции выполнения движений, дифференцирования мышечных ощущений. Значительно повысился интерес моих воспитанников к физическим упражнениям, формируется организованность, умение бережно обращаться с учебными пособиями.

В дальнейшей работе усложняю задания и внедряю в физическую деятельность более сложные тренажеры, например, велотренажер - прекрасная возможность для тренировки сердечно-сосудистой и

дыхательных систем, развивает выносливость. Также тренажер - батут доставляет уйму радости детям и при этом развивает все группы мышц, а также вестибулярный аппарат, улучшает кровообращение, повышает иммунитет. Упражнения на степере одновременно укрепляют ноги и позволяют улучшать общую координацию. Независимые друг от друга педали имитируют восхождение по лестнице. Беговая дорожка - тренажёр предназначенный для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развития координации движений, для укрепления разных мышц ног, развития выносливости. К занятиям на оздоровительных тренажерах допускаю практически всех детей группы, при этом строго соблюдаю состояние здоровья каждого ребенка и его общего самочувствия. С целью воспитания самостоятельности и активности целесообразно предлагаю детям самим придумывать упражнения на тренажере, исходя из их физических возможностей и уровня двигательных навыков.

В результате проделанной работы получила положительную динамику: у четырнадцати детей повысился интерес к физкультурным занятиям, на достаточном уровне сформировалось представление о здоровом образе жизни, дети физически подготовлены и организованы, а четверо воспитанников испытывают затруднения в физических нагрузках, на работе с тренажерами.

В дальнейшей своей работе с тренажерами планирую ее усложнять новыми упражнениями, как в индивидуальной работе, так и в совместной работе.