

ЗАЯВКА

на участие в муниципальном методическом конкурсе педагогов
образовательных учреждений городского округа город Шарья Костромской области
2012 год

1. Лугинина Татьяна Павловна;
2. 1 октября 1957 года;
3. МДОУ д/с № 5, г. Шарья п. Ветлужский ул. Чайковского д.22 «Д»;
4. инструктор по физической культуре;
5. 35 лет;
6. занятия по физической культуре; занятия на тренажёрах;
7. дети от 5 до 7 лет;
8. методическая разработка;
9. «Занятия на тренажёрах с детьми от 5 до 7 лет»;
10. 157510 Костромская обл. г. Шарья п. Ветлужский ул. 2-ая Курортная д. 2;
11. Котова Светлана Аркадьевна;
12. 157510 Костромская обл. г. Шарья п. Ветлужский ул. Чайковского д. 22 «Д»
тел. (49449) 5-93-77 E-mail: sharya- ds5@yandex.ru;
13. Лугинина Т. П.



Учебно-методическая разработка

Тема: « Занятия на тренажерах с детьми старшего дошкольного возраста».

Автор: Лугинина Татьяна Павловна.

Контингент: дети старшего дошкольного возраста.

Пояснительная записка.

Основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Старший дошкольный возраст характеризуется тем, что дети 5-7 лет достаточно хорошо владеют различными движениями, у них интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной систем к физическим нагрузкам. Оптимальный двигательный режим — основа для нормального роста и гармоничного развития ребенка. Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Старшие дошкольники стремятся не только удовлетворить потребность в активных движениях, но и показать свои физические возможности — силу, ловкость, смелость. В данном возрасте дети могут анализировать свои действия и действия сверстников, контролировать своё самочувствие, что очень важно при самостоятельном выполнении упражнений.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психического 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 дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажёров.

Цель.

Совершенствование двигательного опыта детей, формирование у них интереса и потребности в занятиях на тренажерах.

Задачи.

-  Развивать общую выносливость и физические качества; эмоциональность, любознательность и воображение детей;
-  обучать двигательным умениям и навыкам;
-  активизировать познавательную деятельность детей, формировать их нравственно-волевые качества;
-  способствовать укреплению здоровья детей.

Ожидаемые результаты

- ✓ Укрепление здоровья детей в целом —————> тренировка сердечно-сосудистой дыхательной системы детского организма.

✓ Улучшение общефизической подготовленности, удовлетворение биологической потребности детей в движениях —→ развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам.

✓ Повышение эмоционального тонуса.

✓ Активизация познавательной деятельности.

✓ Содержание разработанных конспектов позволит решить задачи:

оздоровительные, образовательные, воспитательные, направленные на совершенствование двигательного опыта детей, формирование у них интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Следует также отметить, что возрастные особенности и физические возможности детей, специфика работы дошкольного учреждения определяют как специфические методы обучения, так и форму проведения занятий. В зависимости от того, насколько будут учтены возрастные особенности и физические возможности дошкольников, занятия с использованием тренажеров могут давать различные результаты в оздоровительном, воспитательном и образовательном отношении.

Диагностика физического развития

При проведении диагностики определяется сформированность

- ✓ основных движений – бег, ходьба, строевые упражнения, равновесие, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, метание;
- ✓ выполнений упражнений на тренажерах;
- ✓ физических качеств – сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость;
- ✓ состояния здоровья – количество пропущенных детодней по болезни.

Степень физического развития детей старшего дошкольного возраста оценивается в баллах В - высокий, С – средний, Н – низкий. Диагностика проводится 2 раза в год.

Наиболее рациональной формой обучения дошкольников работе на тренажерах являются **организованные занятия**. Занятия на тренажерах длительностью **до 30 минут** проводятся по подгруппам с детьми старшего дошкольного возраста.

Теоретическая часть

В основу данной методической разработки положены следующие принципы:

- ✓ индивидуальный подход к детям,
- ✓ учет возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребенка.
- ✓ системность в отборе и предоставлении образовательного материала, интеграция задач интеллектуально – познавательного и физического развития детей;
- ✓ сочетание разнообразных технологий, которые позволяют традиционный способ обучения перевести в активно-деятельный тип обучения, учитывают и используют закономерности развития, позволяют приспосабливаться к уровню и способностям индивидуума.

При этом:

- педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных личности;
- ребенок является полноценным субъектом деятельности;
- личность развивается в целостной совокупности всех своих качеств;
- обучение и воспитание ребенка происходит в зоне ближайшего развития.

Методическая часть

В дошкольном учреждении на физкультурных занятиях могут быть использованы тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства:

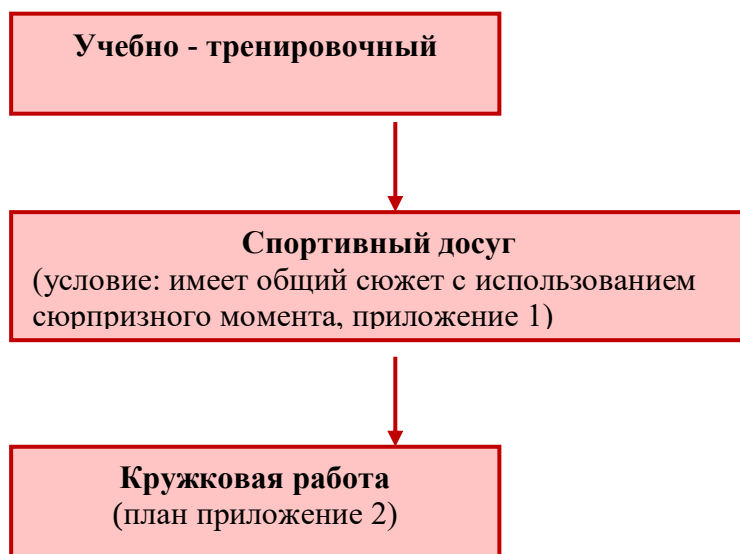


Условно к тренажерам можно отнести:



Эти пособия используются в предлагаемых ниже конспектах.

Виды занятий на тренажерах



Последнее занятие каждого блока — это своеобразное контрольно-учетное занятие, позволяющее педагогу определить уровень овладения дошкольниками двигательными

навыками и умениями работы на тренажерах, а также проанализировать степень усвоения программного материала по развитию движений.

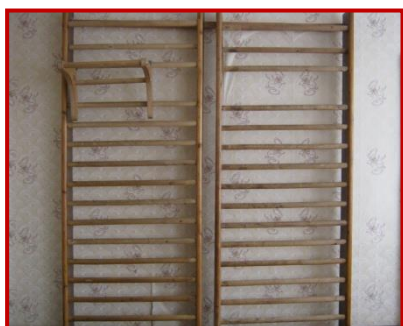
Деление занятий на блоки обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах — от самых простых к более сложным.



На батуте от простых прыжков до прыжков с поворотом вокруг своей оси, прыжков на скакалке.



С мячом-фитболом используются разные исходные положения.



На шведской стенке используются разные исходные положения и более сложные задания.



На велотренажере изменяется натяжение педалей

Введение новых тренажеров.

Увеличение длительности выполнения упражнений – начиная с 1 минуты и доводя до 2 минут.



Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на три этапа.

I этап обучения

- 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 в частности. С этой целью педагог использует **показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.** Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.



II этап обучения

- Упражнение на тренажере разучивается углубленно. Инструктор уделяет внимание технике выполнения упражнения.



III этап обучения

- Закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.



Структура занятий

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет педагогу рационально распределить учебно-тренировочный материал

Вводная часть

- Разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: **различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения** и т.д. Ей отводится до 3—5 минут.

Основная часть

- Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами
- упражнения на тренажерах
- подвижная игра.

С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей может быть использовано **музыкальное сопровождение**.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей — **круговая тренировка**, которая, как показала практика, достаточно эффективна для данного вида занятий.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые **станции** — несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. **Сущность круговой тренировки заключается** в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время -1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» — тренажере. Как вариант усложнения предлагается у каждой «станции» расположить карточки-схемы с заданиями для дошкольников (приложение 3) По сигналу педагога дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени педагог подает сигнал к смене «станций», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения. **Эту часть занятия целесообразно проводить в присутствии медицинского работника для совместного осуществления контроля объема и интенсивности нагрузки, общего самочувствия детей, а также соблюдения ими правил техники безопасности.**

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют **дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию**, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно. После завершения круговой тренировки педагог организует подвижную игру, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Заключительная часть

- Элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей

Ей отводится не более 3—4 минут.

Помимо круговой тренировки в занятии используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений на физкультурном занятии:

- ✓ фронтальный;
- ✓ поточный,

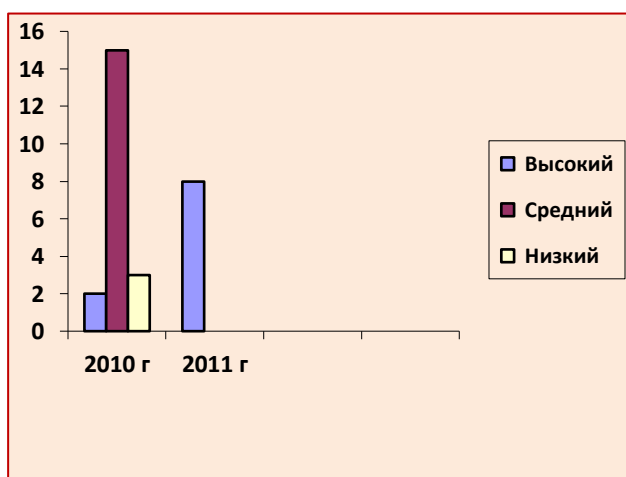
предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочередное выполнение нескольких движений друг за другом.

Апробация

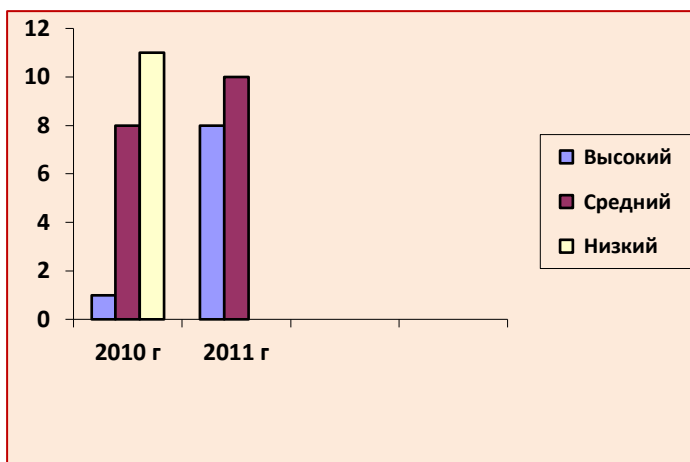
Занятия на тренажерах проводятся в течение 2 лет, в виде платной образовательной услуги. В секции занимается 20 детей. Опыт работы показал, что при проведении занятий на тренажерах у дошкольников наблюдается улучшение не только общей физической подготовленности, но и укрепляется здоровье в целом, удовлетворяется биологическая потребность детей в движениях, а также повышается эмоциональный тонус, активизируется их познавательная деятельность.

Результаты диагностики

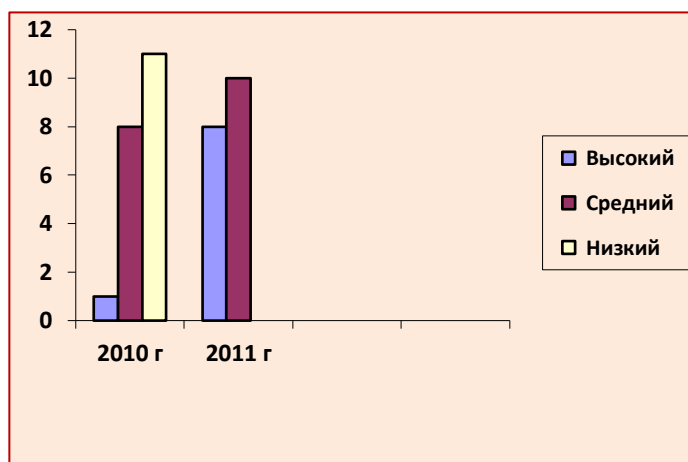
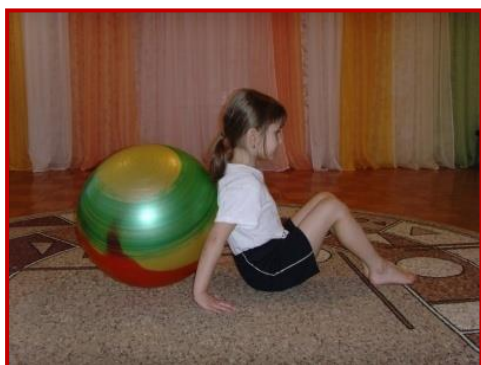
Основные виды движений



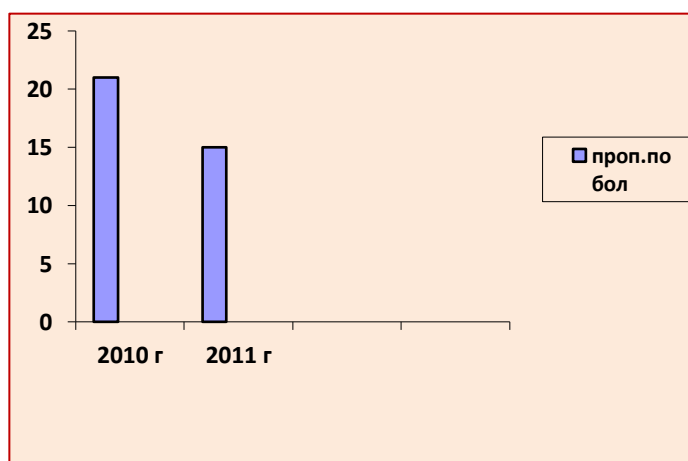
Выполнение упражнений на тренажерах



Физические качества



Здоровье детей



Список использованных источников:

1. Алабин В.Г. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре
Мн. 2000 г.
2. Власенко Н.Э. С физкультурой в дружбе Пролеска 2008 г.
3. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников. Мн 2001 г.
4. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья – Спб «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2004 г.
5. Фирилева Ж.Е. Танцевально-игровая гимнастика для детей. ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2004 г.
6. Журнал «Дошкольное дошкольное воспитание» 2000 г. «Занятия на тренажерах», автор
Н.Ч. Железняк