

# Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:  
«Проектная и исследовательская деятельность как способ  
формирования метапредметных результатов обучения в  
условиях реализации ФГОС»

\_\_\_\_\_ Меремкулова Галина Анатольевна \_\_\_\_\_

*Фамилия, имя, отчество*

\_\_\_\_\_ МБОУ НШ №37 г.Сургут \_\_\_\_\_

*Образовательное учреждение, район*

На тему: \_\_ Программа занятий в тренажерном зале \_\_

Занятий в тренажерном зале форма организации физической активности представляет собой основу воспитания привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, активизирует детскую самостоятельность, стимулирует индивидуальные возможности каждого ребенка.

Цель этих занятий – доставить детям максимум удовольствия от движений, научить их ориентироваться в пространстве зала, использовать снаряды по назначению.

Сейчас уже доказано: чем богаче двигательный опыт ребенка, чем активнее его двигательный режим в дошкольном и младшем школьном возрасте, тем успешнее идет интеллектуальное становление личности.

Занимаясь на спортивных снарядах и тренажерах, дети начинают более уверенно управлять своим телом, перестают комплексовать из-за каких-то физических несовершенств, расширяют свой запас двигательных навыков.

Результаты занятий в тренажёрном зале налицо:

- заметно повысился интерес к физкультурным занятиям;
- в лучшую сторону изменилось качество выполнения упражнений;
- улучшились физические показатели;
- заметно расширился двигательный опыт каждого ребёнка;
  - положительно повысился эмоциональный фон занятий.

## Цели и задачи.

- 1) Развитие функциональных и двигательных возможностей дошкольников.
- 2) Стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребенка, активизация детской самостоятельности и формирование у детей интереса к физической культуре.

## **Методика организации занятий.**

В тренажерном зале дети занимаются с 4-5-летнего возраста в течение 3-х лет. Занятиям в тренажерном зале отводится 4-я неделя каждого месяца для каждой группы, начиная со среднего возраста. Кроме этого, один раз в неделю, каждая группа по графику занимается в тренажерном зале в утреннее время. Таким образом, в месяц проводится 6-8 занятий в каждой возрастной группе. Дети занимаются в зале 25-30 минут, выполняя при этом от 14 до 16 видов упражнений на разные группы мышц. На выполнение каждого упражнения затрачивается до 1 минуты.

Каждый ребенок выполняет упражнения в соответствии со своими возможностями, в своем темпе и ритме, т.е. сам регулирует нагрузку. Все упражнения на тренажерах выполняются поточно-круговым способом по 2 ребенка в группе. Переход от снаряда к снаряду происходит по указанию взрослого.

Для поддержания большего интереса, в зале используются различные мягкие игрушки, а так же сюжетные разминки.

На занятиях осуществляется, как самостраховка, так и обязательная страховка взрослым на наиболее травмоопасных снарядах (спортивный комплекс “Здоровье”, батуд, велотренажер).

Каждый ребенок знает правила безопасности занятий на тренажерах и основные приемы самостраховки. Воспитатели внимательно следят за состоянием здоровья каждого ребенка во избежание перегрузок.

Ежемесячно осуществляется медицинский контроль, по срезам которого делаются заключения о воздействии на организм ребенка занятий на тренажере.

Большое внимание уделяется рациональному расположению тренажеров. Прежде всего, учитывается на какие группы мышц оказывает влияние тот или иной тренажер или снаряд. При переходе к новому виду упражнений, те мышцы на которые приходилась наибольшая нагрузка, расслабляются, а в работу включается другая группа мышц.

В конце каждого занятия проводятся упражнения на растяжку, релаксацию и дыхание.

## Структура занятий в тренажерном зале.

Структура занятий на тренажерах включает три взаимосвязанные части – подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части ставится задача – подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. В вводной части проводятся сюжетные разминки, согласно тематическому планированию физкультурных занятий. В них включаются:

- 1-2 упр. на кисти рук и плечевого пояса;
- 1-2 упр. на мышцы живота путем прогиба назад;
- 1-2 упр. на мышцы спины путем наклона вперед;
- 1-2 упр. на укрепление позвоночника путем его поворота;
- 1-2 упр. для укрепления мышц спины и тазового пояса;
- 1 упр. для укрепления мышц ног;
- 1 упр для развития стопы;

Заканчивается комплекс ОРУ прыжковыми упражнениями или бегом на месте в чередовании с ходьбой.

Количество упражнений и дозировка зависит от возраста детей.

*Примечание:*

- Разминка проводится 5-7 минут.
- Дети в зале занимаются босиком в спортивной форме.

В основной части дети занимаются на снарядах и тренажерах. В этой части используются упражнения, оказывающие физиологическое воздействие на весь организм ребенка, воспитываются физические качества: сила, выносливость, ловкость и др.

*Примечание:*

- Занятиям на тренажерах отводится 15-20 минут.
- Во время занятий осуществляется, как страховка взрослым, так и самостраховка детей.
- Обращается внимание на качество и технику выполнения упражнения на снарядах.

Заключительная часть имеет целью в минимальный срок привести организм ребенка в спокойное состояние. В эту часть включаются упражнения на растяжку, релаксацию и дыхание.

*Примечание:*

- На заключительную часть отводится 3-4 минуты.
- Подводится итог занятий, отмечаются успехи каждого ребенка.

## Требования к уровню подготовки.

В процессе реализации программы дети должны овладеть необходимыми двигательными навыками и умениями работы на данных тренажерах:

- легко и свободно прыгать на скакалке;
- свободно влезать на канат (2,5-3 м) 2-3 раза подряд;
- выполнять комбинацию упражнений на кольцах из 3-4 элементов;
- свободно вращать 1 или 2 обруча на туловище;
- четко выполнять и.п. при метании;
- поднимать ноги в угол лежа на наклонной доске не менее 20 раз;
- свободно манипулировать своим телом при выполнении упражнений на тренажерах;
- каждый ребенок должен овладеть правилами и привычками безопасности занятий, двигательных действий и поступков;

## **Устройство спортивных снарядов и тренажеров, их назначение, конструкция, способы применения.**

Описание снарядов и тренажеров идет в очередности, определяемой методикой занятий в тренажерном зале. Спорткомплексы и тренажеры позволяют детям выполнять их любимые движения – вращения, качание, лазание, висы; оказывают комплексное воздействие на организм ребенка.

Повышению двигательной активности способствует, прежде всего, рациональное расположение тренажеров, их доступность и безопасность.

## “Волшебные мячики”

Цель: - укрепление мелких мышц рук;

–массаж рук;

–укрепление икроножных мышц ног;

Тренажер представляет собой резиновый массажный мячик с тупыми шипами диаметром 15см. Дети сидя на резиновых мячах (стульчиках), сжимают и разжимают мячик пальцами рук до утомления в произвольном темпе. Делают небольшую паузу, во время которой слегка покачиваются на мячах-стульчиках, тренируя икроножные мышцы ног.

### Примерные упражнения.

1. Катание мячика ладонью.
2. Сжатие и разжатие мяча пальцами рук.
3. Катание мяча по тыльной стороне ладони.
4. Перекладывание мяча из рук в руки.
5. Легкие покачивания, сидя на резиновом надувном стульчике.

Самостраховка: во избежание падения осторожно раскачиваться на мячах, сохраняя равновесие.



## Гимнастический комплекс “Здоровье”

Цель: - развитие силы и выносливости;

–укрепление мышц живота;

–укрепление мышц спины, живота;

Комплекс объединяет в себе веревочную лестницу, перекладину, канат, гимнастические кольца.

а) Веревоочная лестница – это подвижная опора. Упражнения, выполняемые на ней, требуют одновременной работы многих групп мышц, развивают ловкость, координацию движений, помогают преодолению боязни высоты.

б) Гимнастические кольца – это тоже подвижная опора, что придает практически каждому выполняемому упражнению характер силового.

На кольцах выполняются различные висы, подтягивания, раскачивания и т.п. Такие упражнения особенно полезны для развития мышц рук и плечевого пояса. Мышцы брюшного пресса развиваются поднятием ног в висе.

в) Перекладина (подвижная) используется для выполнения силовых упражнений в висе: подтягивания, поднимания ног в “угол”.

г) Канат. Лазание по канату развивает не только силу и выносливость ребенка, но и способствует преодолению чувства страха высоты, воспитывает смелость.

## “Наклонная доска”+“Перекладина”

- Цель: - укрепление мышц живота и спины;  
-развитие силы рук мышц плечевого пояса;  
-разгрузка позвоночника;

Конструкция этого снаряда состоит из собственно наклонной доски, закрепленной между двумя стойками, один конец доски приподнят от пола примерно на 20-30 см. и закреплен на нижней перекладине рамы. Перекладина-эспандер закреплена в верхней части рамы металлической конструкции, и свисает над доской чуть выше вытянутых рук ребенка, лежащего на доске.

### Примерные упражнения.

1. Лежа на спине, держась руками за верхний конец доски, дети поднимают и опускают прямые ноги (примерно на 90 гр.) до утомления (от 6 до 15 и больше раз).
2. Лежа на животе, держась за перекладину, прогибание туловища (6-10 раз).
3. Лежа на спине, держась за перекладину, дети растягивают эспандер, сгибая руки и подтягивая перекладину до груди и обратно (10-20 раз).
4. Усложненный вариант: Ребенок закрепляет ноги за ремень в верхней части доски, поднимает и опускает туловище.

Самостраховка: после выполнения упражнения осторожно отпускать перекладину.

## “Велотренажер”

Цель: - укрепление стопы;  
–развитие мышц ног;

### Самостраховка.

- 1.Нельзя прикасаться руками к колесам.
- 2.Тренироваться в соответствующей одежде, обязательно в обуви.
- 3.Нельзя тренироваться стоя, тренажер может опрокинуться.

### Страховка взрослого.

- 1.Не разрешать детям играть возле тренажера.
- 2.Регулярно проверять крепление всех винтов, гаек, педалей и седла.
- 3.Следить за осанкой ребенка.