

# Наш помощник - ТРЕНАЖЕР



Дошкольный возраст с 5 до 8 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Дети этого возраста уже способны анализировать свои движения и действия, контролируя таким образом свое самочувствие.





Во время занятий на тренажерах старшие дошкольники стремятся не только поддерживать высокий уровень двигательной активности, но и проявлять физические возможности – силу, ловкость и выносливость.



Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

В детском саду реализуется и адаптируется оздоровительная технология «Тренажеры детям». Эта технология носит профилактический характер и направлена на развитие моторно-двигательной системы и поддержание эмоционально-положительного тонуса детей.





Тренажеры для детей ориентированы на возраст от 3 до 8 лет.

Они удовлетворяют потребность детей в движении. Укрепляют выносливость организма ребенка и прививают любовь к спорту с детства.



Велотренажер предназначен для тренировки общей выносливости, укрепления мышц ног. Применяется при вялой осанке и сколиозе. Для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Беговая дорожка - для укрепления мышц ног и развития выносливости.





Тренажер для развития чувства равновесия способствует развитию ловкости и силы.

Детский батут доставляет уйму радости детям и при этом развивает все группы мышц, а также вестибулярный аппарат, улучшается кровообращение, повышается иммунитет.



Мини-степпер укрепляет мышцы ног ребенка. Полезен для профилактики плоскостопия.

Тренажер «Гребля» - для тренировки мышц брюшного пресса, для развития силы и выносливости.





Для развития гибкости позвоночника и координационных способностей - гимнастический мяч с шипами.

Для проведения массажа ступней ног и профилактики плоскостопия дети занимаются на массажерах «Колибри».



## Занятия на тренажерах проходят по методу круговой тренировки.





Упражнения на тренажерах способствуют укреплению всех групп мышц, развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости.



**Занятия на тренажерах повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность смелость.**







# Спасибо за внимание!

Презентацию подготовила  
инструктор физкультуры и ЛФК  
МОУ СОШ 5 «Детский сад №12»  
Мусихина Н.Л.

