

Журова Елена Евгеньевна,
воспитатель МБДОУ ДС№1 «Сказка»
Мурманская область, г.Полярный

КРАТКОСРОЧНЫЙ ИНФОРМАЦИОННО-ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ «БУДЬ ЗДОРОВ БЕЗ ДОКТОРОВ»

Физическое образование ребенка
есть база для всего остального.
Без правильного применения гигиены
в развитии ребенка,
без правильно поставленной физкультуры и спорта
мы никогда не получим здорового поколения.
А.В. Луначарский

Срок реализации: с 22.03.21- 30.03.21г.

Проблема: Желание детей рассказать о спортивных тренажерах и инвентаре, имеющемся дома, и невозможности увидеть их в действии.

Цель: Использование тренажеров и спортивного инвентаря как средства развития физических качеств и потребности в ежедневной двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста в рамках взаимодействия оздоровительного клуба «Крепыш».

Задачи:

- 1.Познакомить детей с видами тренажеров и спортивного инвентаря.
2. Объединить усилия родителей, детей и педагогов в общем, проекте.
3. Развивать интерес к поисковой деятельности у детей и взрослых.
4. Формировать предпосылки к активному оздоровлению детей.

Ожидаемые

результаты:

1. Пополнение домашнего спортивного инвентаря.
2. Формирование устойчивого интереса к разным видам и формам двигательной активности и стремления к физическому самосовершенствованию.
3. Овладение детьми комплексом упражнений на тренажерах и приемами страховки.
4. Формирование осознанного отношения к выполнению двигательных заданий и мотивации к самовыражению в движениях.
5. Повышение показателей уровня физической подготовленности детей.
6. Повышение заинтересованности родителей в развитии физических качеств своего ребёнка, появление желания больше времени посвящать совместному активному отдыху.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Определение темы проекта 22.03.21г.
2. Сбор информации и отбор литературы по теме. 23.03. - 25.03.21г.
3. Привлечение родителей к созданию проекта «Будь здоров без докторов». Публикация объявления в группе VK и знакомство с консультацией на тему: «История создания спортивных тренажеров». 25.03.21г.
4. Приобщение детей к активной демонстрации домашних спортивных тренажеров. С 26.03- 29.03.21г.
5. Монтаж роликов из домашних видео тренировок. 29.03.21г.
6. Оформление результатов проекта, презентация его на страницах группы VK 30.03.21г.

Актуальность:

Потребность ребенка в движении — одна из важнейших биологических особенностей растущего организма, обязательное условие его нормального формирования и развития, причем как физического, так и интеллектуального: эти два аспекта у детей не просто взаимосвязаны, а составляют единое целое.

С каждым годом увеличивается количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Это, прежде всего, связано с недостаточной двигательной активностью («гиподинамией») детей. Комплексному решению всех этих задач способствует использование тренажеров в работе с детьми. Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они достаточно просты и удобны в обращении: могут использоваться на непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, на физкультурных праздниках и досугах, в самостоятельной деятельности. Работа на них позволяет детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости; удовлетворить их потребность в двигательной активности. Кроме того, эти упражнения значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками.

Диагностика физической подготовленности воспитанников ДООУ показывает недостаточное развитие силы мышц рук детей старшего дошкольного возраста, которое имеет большое значение при поступлении ребенка в школу. Целенаправленная и систематическая работа на тренажерах, использование спортивного инвентаря будет способствовать решению данной проблемы.

В результате пополнится домашний спортивный инвентарь, улучшатся показатели развития физических качеств детей, педагоги научатся

организовывать работу детей на тренажерах, повысится заинтересованность родителей в физическом развитии своих детей.

Содержание:

1. На этапе выдвижения проблемы, перед педагогами встал вопрос о том, как помочь детям показать и наглядно продемонстрировать домашний спортивный инвентарь. Нами была выдвинута гипотеза: что объединив усилия педагогов и родителей в рамках взаимодействия клуба оздоровительной направленности «Крепыш» мы сможем решить эту проблему.
2. Далее мы приступили к сбору и анализу медико - психолого-педагогической литературы направленной на оздоровление и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста. Были подобраны и оформлены консультации для родителей на тему: «История создания спортивных тренажеров», «Виды спортивных тренажеров». В которых раскрывался механизм укрепления физического здоровья и развития двигательных качеств у детей и взрослых.
3. На следующем этапе, произошло знакомство и активное включение родителей и детей к участию в проекте. Взрослые с интересом откликнулись на решение данной проблемы. Мы получили большое количество фото и видео материалов о том, как наши воспитанники используют домашние спортивные тренажеры.
4. Затем, мы приступили к созданию роликов в единой стилистике проекта.
5. Подводя итог проделанной работы, хочется отметить: что, объединив усилия воспитывающих взрослых и детей у нас накопился информационный банк проекта. Дети познакомились с новыми тренажерами, узнали, о том, какие группы мышц и личностные качества воспитываются и развиваются в ходе проведения регулярных домашних тренировок.
6. А главное, у детей появилась мотивация быть успешным, и интересным для своих одноклассников. Повысилась самооценка!

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ

Приспособления для усовершенствования физических параметров человеческого тела, кажется, существовали всегда.

Ещё в древние века сила и физическая выносливость считались приоритетными. История создания тренажеров уходит своим началом в далёкое прошлое. В древнем мире как приспособления для тренировок использовали, так называемые, природные снаряды. Чтобы просто выжить людям были необходимы сила, ловкость, выносливость и скорость.

Первым спортивным тренажером считается аппарат под названием *Gymnasticon*, придуманный французским физиологом и ортопедом Николя Эндри (Nicolas Andry) в 1741 году. Следующим этапом развития считается 1876 год, когда шведский ученый Густав Зандер (Gustav Zander) презентовал систему физических тренировок при помощи машин.



Первый велотренажер появился в середине 18 века – это был большой механизм, в котором были задействованы не только ноги, но и руки. В середине 19 века изобрели гребной тренажер, взяв за основу обычную весельную лодку.



Из истории известно, что пассажиры первого класса знаменитого лайнера «Титаник», отправившегося в свое первое и единственное плавание в апреле 1912 года, имели доступ в тренажерный зал, оборудованный самыми современными аппаратами своего времени для физических тренировок. «Gymnasium» предоставлял к их услугам гребные тренажеры, стационарные велосипеды, а так же аппараты для имитирования езды на лошади и верблюде.

В 1952 году была создана первая механическая беговая дорожка, а в 70-х годах был изобретен современный велотренажер.

Спустя два десятка лет появился эллиптический тренажер – его разработал один американец для реабилитации своей дочери после травмы пятки.

Такова история развития тренажеров. Полезные и нужные изобретения, по праву завоевавшие мировую популярность

ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ

Мини-степпер предназначен для детей от 4 до 8 лет. Занятия на тренажере способствуют: тренировке сердечно-сосудистой системы, мышц ног и таза, общему оздоровлению организма, развитию выносливости.



Беговая дорожка. Возраст: от 4 до 8 лет. Цели и задачи: общее оздоровление организма, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика и коррекция осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса, развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.

Мини-твистер (диск). Тренажер предназначен для детей от 4 до 8 лет. Он укрепляет мышцы туловища и ног, развивает координацию движений, тренирует вестибулярный аппарат.

Гребной тренажёр. Он 4-8 лет. Цели и задачи: общее оздоровление организма, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной профилактика и коррекция осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса, развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов.



рассчитан на детей



систем,

осанки, укрепление мышц

Велотренажер развивает выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую систему, тренирует мышцы ног и спины. Велотренажер предназначен для детей от 4 до 8 лет.

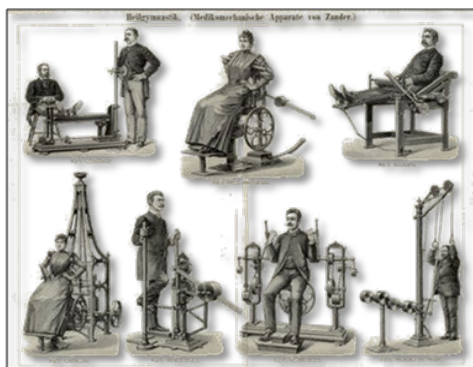


Бегущий по волнам или воздушный тренажёр

Тренажер предназначен детям от 5 до 8 лет для укрепления мышц ног, развития чувства равновесия, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает координацию движений, гибкость и подвижность суставов.

Данные тренажеры отвечают основным педагогическим требованиям:

- ❖ имеют привлекательный вид, а значит, вызывают у детей интерес, побуждают их к разнообразной двигательной активности;
- ❖ учитывают особенности образного восприятия дошкольников;
- ❖ позволяют создавать игровые ситуации с использованием разных сюжетов;



- ❖ доступны всем детям, независимо от их физической подготовленности (высокий, средний, низкий);
- ❖ моделируют такие движения как бег, прыжки, подлезания и др.;
- ❖ соответствуют возрастным характеристикам детей и их функциональным возможностям.

Конструкции тренажеров соответствуют условиям эксплуатации в закрытых помещениях. Непременное условие – соблюдение мер, предупреждающих травматизм детей.



