

Управління освіти Шосткинської міської ради  
Сумської області Шосткинський методичний кабінет  
КОМУНАЛЬНА ОРГАНІЗАЦІЯ (УСТАНОВА, ЗАКЛАД)  
«ШОСТКИНСЬКИЙ ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД (ЯСЛА-  
САДОК) №5 "ТЕРЕМОК" ШОСТКИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ»

## ФІЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВЧА РОБОТА З ВИКОРИСТАННЯМ

ТРЕНАЖЕРІВ ТА ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ



*з досвіду роботи вихователя  
Саприкіної Світлани Миколаївни*

м. Шостка  
2021

**ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧА РОБОТА З ВИКОРИСТАННЯМ  
ТРЕНАЖЕРІВ ТА ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ ІЗ СТАРШИМИ  
ДОШКІЛЬНИКАМИ:** методичний матеріал /автор: Саприкіна С.М.– 2021 р.- с.12

Представлений матеріал розкриває роботу педагога з фізичного виховання щодо використання у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми не тільки загальнозживані засоби та оздоровчі технології, а тренажери та тренажерні пристрої; який стане у нагоді вихователям, батькам.



**ЗМІСТ**

ВСТУП.....	3
ОПИС ЗМІСТУ ДОСВІДУ.....	3
РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ.....	9
ВИСНОВКИ.....	10
РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	10

Література

ДОДАТКИ

ФОТОГАЛЕРЕЯ.....10

ВІДІОФІЛЬМ « З тренажерами займаємось- здоров'я набираємось»

<https://youtu.be/ycUANguWZUw>

**Актуальність** Проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей знайшла своє втілення в Законах України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», Базовому компоненті дошкільної освіти України. Одним з пріоритетних завдань яких є збереження та зміцнення фізичного, психічного й духовного здоров'я дитини. Сьогодні, як ніколи, актуальна проблема електронної революції з використанням гаджетів, яка призводить до малорухомості, зниження фізичної активності дітей, ослаблення імунітету та ожиріння, особливо в умовах карантину. Необхідний обсяг рухової активності є вирішальною гарантією виховання всебічно розвинутого, здорового підростаючого покоління.

**Провідна ідея досвіду** є визначення особливостей та доцільності використання тренажерів і тренажерних пристроїв у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, формуванні та зміцненні їх здоров'я.

**Новизна досвіду** Для того, щоб підготувати до життя розумних і щасливих дітей з міцним здоров'ям, потрібно використовувати у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми не тільки загальнозживані засоби та оздоровчі технології, а тренажери та тренажерні пристрої.

**Опис досвіду** Дослідження Є. Вільчковського говорить про те, що дефіцит фізичної активності негативно впливає на розвиток рухових якостей. За твердженням Л. Глазиріної, В. Овсянкіна, М. Рунової, урізноманітнити фізкультурне розвивальне середовище, з метою покращення фізичного розвитку дітей, їх фізичної та рухової підготовки, настрою та зацікавленості, а головне – зміцнення здоров'я вихованців, можна широко застосовуючи в роботі тренажери та тренажерні пристрої. Вони забезпечують ряд переваг перед традиційними засобами, оскільки їм властиве суворе дозування навантаження, спрямованість тренування на окремі групи м'язів, а також широке застосування в період відновлення після перенесених хвороб .

**Метою оздоровчих вправ на тренажерах є:**

- ✓ розвиток м'язів;
- ✓ розвиток рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності, координації ;
- ✓ формування правильної постави;
- ✓ корекція різних проблем хребта;
- ✓ зниження надмірної ваги;
- ✓ покращення функціональних можливостей організму;
- ✓ заняття при різних відхиленнях у стані здоров'я;
- ✓ покращення рухливості суглобів.

**Головні умови** Важливу роль для тренувань має сучасне, цікаве, фізкультурно-оздоровче, середовище. Тренажери та тренажерні пристрої повинні відповідати антропометричним і функціональним особливостям дітей дошкільного віку, можливістю дозування навантаження; бути простими та безпечними в експлуатації, раціонально розташовані.



Поняття «*тренажер*» трактується як пристрій, апарат для тренажу, відпрацювання яких-небудь навичок. *Тренажерний пристрій* дозволяє забезпечити достатній рівень фізичного навантаження, коректувати техніку виконання вправ та змінювати характер зусиль дитини на рівень фізичного навантаження.



**Протипоказання занять з тренажерами:** хронічні захворювання серцево-судинні, нирок, органів дихання, опорно-рухового апарату (за рекомендаціями лікаря).

## Принципи використання тренажерів:

- ✓ *Принцип систематичності* (постійний взаємозв'язок між окремими заняттями).
- ✓ *Принцип динамічності* ( постійне, але поступове підвищення дозування та вимог).
- ✓ *Диференційного підходу* ( врахування індивідуальних можливостей дитини).

## Алгоритм використання тренажерів

Заняття з використанням тренажерів та тренажерних пристроїв проводять з дітьми старшого дошкільного віку 2 рази на тиждень (35 хв) по підгрупах, або індивідуально 1 - 2 рази на тиждень по 10 - 15 хв. Для реалізації індивідуально-диференційованого підходу діти розподіляються на дві підгрупи, враховуючи стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та рівень рухової активності.

Найбільше ефективний метод колового тренування, де тренуються 2-3 підгрупи одночасно. Кожна дитина вправляється послідовно на кожному виді тренажерів, а потім за сигналом свистка, або зміни музичної паузи, одночасно змінює «станцію».

Від заняття до заняття число повторень збільшується, а часовий коридор подовжується до 2 хвилин на кожній «станції».

Весь період навчання дошкільнят роботи на тренажерах можна розподілити на **три етапи**:

*1 етап* – ознайомлення з тренажерами, первісне розучування вправ: показ, пояснення, практичне апробування тренажера самими дітьми.

*2 етап*- вправи на тренажері розучуються поглиблено. Приділяється увага техніці виконання вправи.

*3 етап*- закріплення досвіду виконання вправ на тренажерах та з тренажерними пристроями, вдосконалення техніки виконання.



### Структура заняття з використанням тренажерів та тренажерних пристроїв

(спосіб організації: колове тренування)

**I. Вступна частина ( до 2-3 хв ).** Різні види ходьби, бігу, стрибків, вправи на орієнтування у просторі).

## II. Підготовча частина ( 8 хв).

Комплекс загально розвивальних вправ з елементами стретчингу, або з тренажерним пристроєм.

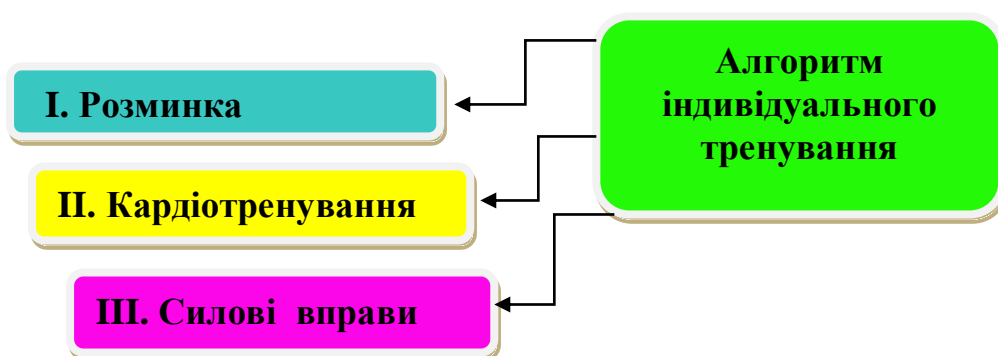
## III. Основна частина ( до 20 хв).

Вивчення та виконання різних основних рухів. Удосконалення навичок їх виконання.

## IV. Заключна частина ( до 5 хв.).

Малорухлива гра, масаж Су-джок, релаксація.

**Головним девізом занять є не кількість, а якість виконання вправ.**



**Кардіотренажери** зміцнюють дихальну та серцево-судинну системи, покращують загальний тонус м'язів, дозволяють дитині опанувати складний комплекс вправ, що сприяють розвитку швидкісно-силових і швидкісних якостей, а також витривалості. Кардіовправи використовують для розминки перед основним фізичним навантаженням.

Перетворити заняття на цікаву гру допомагає ігровий метод, який підвищує емоційний тонус, дає можливість дітям розвивати уяву та фантазію.

*Велотренажер* забезпечує тренувальний ефект для м'язів ніг і спини, розвиває витривалість. Виконуючи вправи на велотренажері, слід звернути увагу на:

- ✓ Положення голови ( дивитись вперед, а не вниз).
- ✓ Поставу (тулуб не зажатий, а розслаблений, злегка округлі плечі).
- ✓ Правильне положення ніг (стопи ставити паралельно підлоги, коліна «дивляться» вперед).
- ✓ Положення рук (не переносити основне навантаження на руки).
- ✓ Рівномірне дихання.
- ✓ Постійний контроль пульсу дитини.



Щоб знайти оптимальний варіант тренування на **біговій доріжці**, можна використовувати різні техніки бігу за допомогою ігрових завдань до певного сюжету: «Поспішаємо по лісу» (швидка ходьба), «Пробіжи стежинкою» (легкий біг), «Тікай від вовка» (швидкий біг), тощо. На електронному моніторі можна слідкувати за дистанцією, швидкістю, з якою дитина працює. При середньому навантаженні пульс дитини не повинен перевищувати 150-160 разів за хвилину, а при високому навантаженні – 170-180 разів за хвилину.



**Тренажер «Орбітрек»** ефективно тренувати м'язи ніг та більшою амплітудою. Дитина ковзним кроком, а рухи на ньому Дітям можна запропонувати лижах», «На ковзанці», хода», тощо.

Обов'язково слідкуємо за виконуваними вправами на тренажері, тримала прямо; не переносила рухалась плавно, без ривка.

На тренажері **«Стенпер»** дитина рівня на шабель, ніби йде по сходах: сходинками», «Крок до зірок», «Пройди по виконанні таких вправ можна чергувати швидкою. Важливо, щоб дитина натискала а не носком; тулуб злегка був нахилений напівзігнуті у ліктях.

Під час стрибків на **батуті** «злету і падіння», що підвищує емоційний

Цей тренажер вимагає координації, тому зберігати рівновагу,

вміти концентруватися на виконуваному русі. Попередньою роботою можуть бути стрибки на скакалці. На батуті можна крокувати, підстрибувати, виконувати ігрові вправи: «Кенгуру» (стрибки вгору-вниз), «Дзига» (стрибки з поворотами вправо-вліво), «Пташка» (стрибки з рухами вгору-вниз), «Повітряні гімнасти» (стрибки з рухами ніг вперед-назад); «Підстрибни до предмета», «Хто далі вистрибне», тощо. Для страховки використовуємо мати. Потрібно слідкувати за тим, щоб дитина вистрибувала з батута на напівзігнуті ноги.



дозволяє тазу з крокує

нагадують ходьбу на лижах. ігрові вправи: «Прогулянка на «Повітряні танці», «Космічна

тим, щоб дитина при не нахиляла тулуб вперед; голову вагу з однієї ноги на іншу;



імітує ходіння з «Піднімісь хмаринках». При повільну ходьбу з на педалі п'яткою, вперед; руки

відбувається ефект підйом дитини. відмінної розвиває вміння бути зібраним і



**Силові тренажери** розвивають власні силові якості та витривалість. За одне індивідуальне тренування зі **штангою** дитина виконує 2 підходи (10-12 разів), чергуючи з двома підходами вправ для ніг.

*Базові вправи зі штангою:*

- ✓ Піднімання штанги вгору (на витягнуті руки).
- ✓ Випади та присідання зі штангою (вправу можна виконувати стоячи на місці, або рухаючись вперед; обов'язково слідкувати за поставою).
- ✓ Віджимання штанги, лежачи на спині (класичний захват штанги руками, ступні стоять на підлозі всією підошвою, не на носках, руки розставлені в сторони.) На видих-штангу вгору, на вдих-штангу вниз).



На тренажері «**Гребля**» дитина не тільки розвиває фізичні якості, а ще може уявити цікавий сюжет прогулянки на човні. На кожному етапі сила навантажування тяги може збільшуватись, тому необхідно звернути увагу на фіксацію ніг, та амплітуду виконання руху.



**Тренажерні пристрої** дозволяють забезпечити

достатній рівень фізичного навантаження, коректувати техніку виконання вправ та змінювати характер зусиль дитини на рівень фізичного навантаження.

**Кистьові еспандери:** «Кільце», «Павучок» вагою розтягування - 2,5 кг.

розвивають м'язи кистей рук та передпліччя.

Ефективність вправ у них на порядок вище, ніж у штанги, що також може бути попередньою роботою для занять з боулдерінга. Дітям можна запропонувати такі вправи:

«Вісімка», стискування-розтискання, стискання з фіксуванням на 2 секунди. Вправу повторювати 6-7 разів зі зміною руки.



Гумова **Стрічка-еспандер** відрізняється своєю багатофункціональністю та успішно використовується, як при виконанні нескладних вправ, розминок, так і в комплексі з високим фізичним навантаженням. Вона має бути з найлегшою вагою розтягування (2,7 кг), довжиною 120 см. Виконуючи вправи: «Гумова жуйка», «Пташка», «Літера Ф», «Кошик», «Насос», «Дзига», «Салют» з різних вихідних положень, дитина самостійно регулює амплітуду руху. При виконанні вправ варто звернути увагу на способи захвату стрічки руками: малий, середній, широкий, знизу; вихідне положення та поставу.





Зі стрічкою-еспандером цікаві рухливі ігри: «Збери промінці», «Конячки», «Фаєр шоу», «Смуга перешкод», «Закрути-розкрути».

Силові вправи з *гантелями* діти спочатку виконують вагою 200 гр.,



поступово збільшуючи навантаження до 0,5 кг. Базові вправи з гантелями діти виконують з різних вихідних положень: піднімання гантелей вгору-вниз, махи з розведенням рук в сторони, нахили, віджимання рукою, випади, присідання Сумо з гантеллю, яку тримають на витягнуті руки вертикально, тощо. Під час виконання вправ обов'язково звертаємо увагу на поставу. Силові рухливі ігри: «Збери фізкультурний малюнок», «Передай вантаж»,

«Силачі».

Дуже цікаві та корисні ігрові вправи з використанням *гімнастичного колеса* з різних вихідних положень: стоячи на колінах: «Павутинка», «Равлик»; на високих чотирьох: «Колобок», «Лабіринт», «Ведмеді та сир»; прокочування колеса з просуванням уперед: «Колесомобіль», «Гудзик»; сидячи на підлозі: «Розкачаємо тісто»; лежачи на спині, торкаючись ногами та рухаючи колесо угорі: «Млин», тощо. 7-10 вправ з різних вихідних положень. Вправи вибирати не складні, щоб дитина мала змогу повторювати їх найбільшу кількість разів.



Чергувати їх так, щоб навантаження не припадало на одні і ті ж групи м'язів.

Розвивати координацію дитини допомагає *балансир*. Спочатку дитина



вчиться утримувати рівновагу на двох ногах, спираючись на опору у вправах «Хмаринка», «Дерево»; стоячи на балансірі самостійно: «Ваги». Потім відводити ногу вправо-вліво: «Маятник»; піднімати ногу, згинаючи коліно як «Чапля»; сидячи на балансірі на зігнутих колінах: «Човен у морі». Надалі діти удосконалюють вміння ходьби по доріжці з балансірів; виконують присідання: самостійно, в парах, або з предметом; стоять в упорі,

спираючись руками на балансір: «Планка»; перекидають м'яч одне одному, стоячи на балансірі. Дітям цікаві рухливі ігри: «Птахи та буря», «Будь уважним», «З купини на купину», «Лелека», «Їжачок хитрячок», «Передай кавун». Під час паузи за допомогою балансіра можна виконувати пальчикову гімнастику «Барабан», «Піаніно», «Доріжки», або робити самомасаж ступні ніг для профілактики плоскостопості.

Особливістю тренажера *Диска «Грація»* є те, що він розвиває косі м'язи тулуба. Дитина спочатку



рухається на тренажері, спираючись на опору, потім виконує вправи без опори з різних вихідних положень: стоячи на прямих ногах на тренажері: «Дзига», «Вертушки»; стоячи на колінах, спираючись на руки: «Кран», «Хвостики»; сидячи на тренажері, обертаючись навколо себе: «Космічний стілець»; в парах, тримаючись за руки: «Парний твіст». При цьому вона самостійно контролює амплітуду руху.

**Бouldering-** це вид скелелазіння лазіння без використання мотузки для страхування на короткі маршрути висотою не більше 3-4 метрів. Цей тренажер розвиває всі групи м'язів тулуба, рук та ніг, дрібну моторику; координацію, спритність, силу; логічне та просторове мислення; навчає самостійно приймати рішення, тренує пам'ять, витривалість. Заняття можна починати з 5 років як індивідуально так і підгрупами по 4 дитини. Обов'язково страхівка інструктора та наявність матів (крешпад) висотою 40 см .

#### **Алгоритм тренування:**

- Розминка (ходьба, біг, стретчинг, силові вправи).
- Вправи для дрібної моторики (масаж Суджок, з ручним еспандером).
- Вправи для очей.
- Робота над стратегією проходження маршруту (за мапою або зорове).
- Проходження маршруту.
- Дихальні вправи.



На *першому етапі* діти виконують нескладні вправи: тримання зачіпа в різних техніках: зачіпка зверху, зачіпка знизу; зависання на зачіпах; підтягування, тримаючись руками за зачіпи; перехват руки зверху, навхрест.

На *другому етапі* дошкільники розучують та удосконалюють види лазіння:

- «Доторкнись до хмаринки»(лазіння по стіні вгору - вниз з торканням предмета рукою).
- «Дістань яблуко» ( лазіння по стіні вгору – вниз із зніманням предмета).
- «Від хмаринки до хмаринки» ( траверс зі зміною положення рук).
- «Маленькі мавпочки» (лазіння з зависанням на зачіпах, ноги опущені вниз, або напівзігнуті).
- «Траверс Альпіністів », «Пройди по камінцях річки» ( лазіння в одному напрямку).
- «Пройди та обійди» (лазіння з переходом через предмет).
- «Рятувальники» (лазіння назустріч одне одному).
- «Пройди коротким маршрутом» ( проходження маршруту з меншим використанням зачіпок).
- «З мапою- вперед!» ( проходження маршруту за певним кольором зачіпок, або з меншою кількістю захватів).
- «Склади свій маршрут» ( лазіння по особисто складеному маршруту).

Паузи для відпочинку дитини, після виконання вправ високої інтенсивності - 1,5 хв., а середньої та малої інтенсивності скорочуються до 30 сек. Під час пауз можна виконувати самомасаж, вправи для дихання.

Слід зазначити, що тренажери урізноманітнюють зміст роботи з фізичного виховання, зміцнюють здоров'я дітей; дають високу моторну щільність фізкультурного заняття та підвищують зацікавленість дітей до фізичних вправ, сприяють розвитку фізичних якостей, зміцнюють м'язи, покращують роботу органів і систем організму.



### **Результативність**

*Показник розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку 1 півріччя 2019-2020 рік*

Низький рівень- 14%

Середній рівень-52%

Високий рівень-34%

*Показник розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку 2 півріччя 2020-2021 рік*

Низький рівень- 8%

Середній рівень-33%

Високий рівень-59%

### **Висновки**

Діти, які систематично виконують фізичні вправи на тренажерах та з тренажерними пристроями менше хворіють, відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом та високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень; стали більш впевненими у своїх можливостях.

***Бути здоровим, жити активно – це стильно і позитивно!***

### **Рекомендації:**

1. Тренажери та тренажерні пристрої можуть бути використані інструкторами з фізичної культури, вихователями, батьками як в основній організованій діяльності так і в самостійній руховій діяльності дітей, особливо в умовах карантину, з урахуванням рівня фізичної підготовки та індивідуальних можливостей.
2. Починаючи вправи на тренажерах, слід поступово переходити від найпростіших до більш складних вправ.
3. Важливо чергувати вправи так, щоб навантаження не припадало на одні і ті ж групи м'язів.
4. У процесі виконання вправ необхідно стежити за станом здоров'я дітей, не допускати перенавантажень.

5. Дозування вправ вибирати, виходячи з ступеня тренуваності організму. Під час виконання інтенсивних рухових дій, частота дихання повинна досягти 50-60 вдихів і видихів за хвилину. У випадку частого поривчастого дихання, задишки, почервоніння обличчя тренування необхідно припинити.
6. З метою виховання самостійності та активності, доцільно пропонувати дітям самим придумувати ігрові вправи з простими тренажерами, виходячи з їх фізичних можливостей і рівня рухових навичок.

### Література:

1. Базовий компонент дошкільної освіти України / Науковий керівник: А. М. Богуш, Затверджений наказ МОІН України 12.01. 2021 р.
2. Г.В. Беленька., Н.І. Москалець-Білокаленко. Київ 2016р. Програма «Дитина».
3. Богініч О. Оздоровчу ідеологію – в життя малят / О. Богініч // Дошкільне виховання. – 2006. – № 7. – С. 7-9.
4. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-е вид., перероб. та доп. – Суми :ВТД "Університет книг", 2004. – 428 с
5. Денисенко Н. Через рух – до здоров'я дітей : Навчально-методичний посібник / Н. Денисенко, О. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, 2010 – 88 с.
6. Євсєєв, С.П. Тренажери у гімнастиці / С.П. Євсєєв. - М.: Фізкультура і спорт, 2003. - 254 с.
7. Євсєєв, С.П. Формування рухових дій за допомогою тренажерів / С.П. Євсєєв. - М.: Фізкультура і спорт, 2001. - 90 с.
8. Лейкін, М.Г. Наукове обґрунтування і створення спортивних оздоровчих тренажерів: дис. ... д-ра пед. наук у вигляді наукової доповіді / М.Г. Лейкін. - М., 1999
- Левінець Н. Характеристика шляхів оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу – [http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv).
9. Лісневська Н. В. Використання тренажерів і тренажерних пристроїв у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку з метою їх оздоровлення / Н. В. Лісневська //