

**Аннотация**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Веселые тренажеры»**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

Согласно ФГОС «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением движений.

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 в образовательной деятельности по физической культуре, во время гимнастики как после дневного сна, так и утром, 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.

Применение тренажеров наиболее целесообразно в старшем дошкольном возрасте (5 – 7 лет). Этот возраст 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. Двигательная активность (ДА) к

6 годам становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Во время занятий с тренажерами старшие дошкольники стремятся не только поддерживать высокий уровень ДА, но и проявлять физические возможности – силу, ловкость, выносливость.

Занятия с тренажерами должны оказывать тренирующее воздействие на организм. Известно, что тренирующий эффект может достигаться при среднем уровне частоты сердечных сокращений (ЧСС) 140 – 160 ударов в минуту у детей 6 – 7 лет. Верхняя граница изменения ЧСС находится в пределах 160 – 180 ударов в минуту. Как правило, нагрузки при этом должны быть кратковременными (*длительность непрерывной работы – 2-3 минуты*).

Диагностика физической подготовленности воспитанников нашего дошкольного образовательного учреждения (ДОО) из года в год 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 будет способствовать решению данной *проблемы*. Но для того, чтобы работа на них оказывала положительное воздействие на организм ребенка, педагог четко должен знать организацию, содержание и методику работы с детьми на современных тренажерах. Однако, данное направление является малоизученным. Некомпетентность педагогов в методике по данной проблеме, и недостаточная оснащенность разными видами тренажеров не дает эффективного результата.

Таким образом, работа над программой дополнительного образования по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста «Веселые тренажеры», является *перспективным направлением*.