

A young boy with short hair, wearing a white t-shirt and black shorts, is smiling and looking towards the camera. He is standing on a blue and yellow exercise bike. The bike has red and blue handrails. In the background, other children are also using similar exercise bikes in a brightly lit gym. The floor is orange, and there are mirrors on the wall.

Оснащение тренажерного зала

Выполнила: Лемихина А., 8519ОБ-1ДО

Введение

Основная **цель** занятий в тренажерном зале – это укрепление сердечно-сосудистой системы, вестибулярного аппарата и формирование правильной осанки у дошкольника.

Детские тренажеры позволяют детям овладеть целым комплексом упражнений, способствующим укреплению разных групп мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию физических качеств – силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости, а это делает ребенка подготовленным и заинтересованным к дальнейшим занятиям спортом.

Введение

Занятия на тренажерах позволяют решать следующие **задачи**:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи.

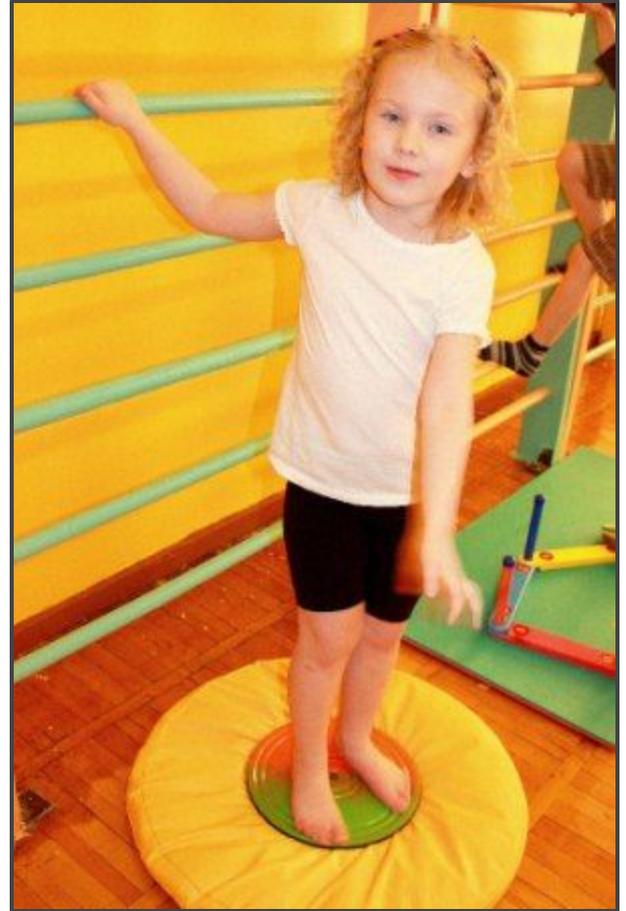
Виды тренажеров в ДООУ

Тренажеры, имеющиеся в ДООУ, можно разделить на два вида:

- 1. Простейшие тренажеры**, которые практически есть в каждом детском саду. Они удобны в использовании, не занимают много места.
- 2. Тренажеры сложного устройства.**

Тренажеры простейшего типа

- Напольный диск «Здоровье».
- Фитболы.
- «Шведская стенка».
- Кольцеброс.
- Туннель.
- Гимнастические маты.
- Степ платформа.
- Гантели и др.













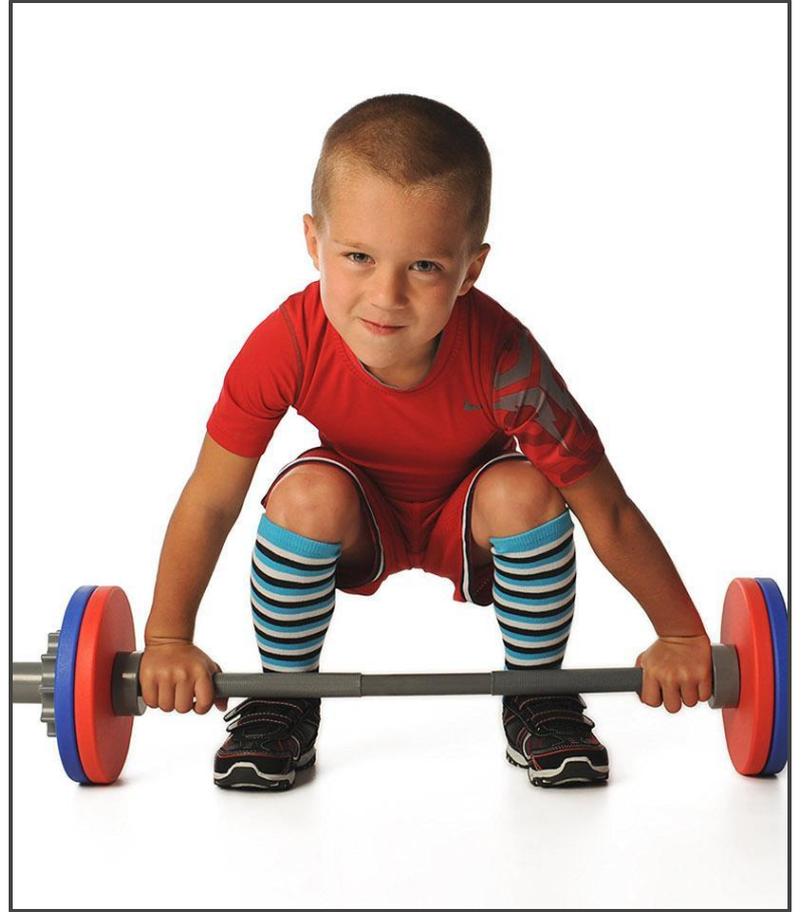




Тренажеры сложного устройства

- Тренажер «Беговая дорожка».
- Тренажер «Штанга».
- Тренажер «Велосипед».
- Тренажер «Батут».
- Тренажер «Бегущий по волнам».
- Тренажер «Чудо – лесенка».
- Тренажер «Гребля».
- «Сухой бассейн».
- Спортивный комплекс (кольца, канат, турник, лесенка).
- Детский силовой тренажер «Баттерфляй».
- Детский силовой тренажер «Бицепс-трицепс».
- Детский силовой тренажер «Жим ногами сидя», «Жим руками сидя».











MOVE & FUN
детское тренажерное оборудование



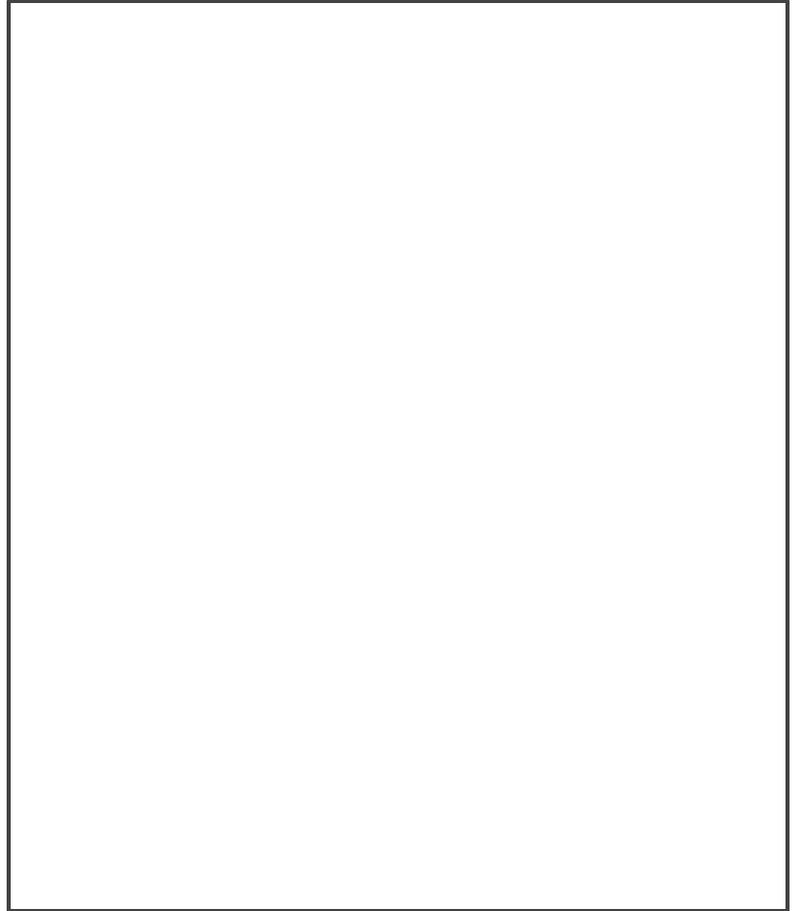














Как выбирать детские тренажеры

Несмотря на то, с какой целью приобретается инвентарь, он должен соответствовать ряду требований:

- **Качество и надежность.** Полная уверенность, что снаряд прослужит долгое время, не сломается в самый ответственный момент.
- **Безопасность превыше всего.** Занимаясь на тренажере даже в одиночку, малыш не должен подвергаться опасности упасть или получить травму.
- **Красочность.** Малышам нравятся яркие, сочные цвета.
- **Соответствие возрасту и весу.**

Заключение

Занятие тренировочного типа с тренажерами позволяют детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Кроме того, эти занятия значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, управлять своим поведением.



**Спасибо
за внимание!**