**Использование современных образовательных технологий**

**Для воспитателей ДОУ**

**М.А. РУНОВА «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ В ДЕТСКОМ САДУ»**

***Цель программы:***

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

***Задачи программы:***

* Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, и дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
* Укреплять мышечный тонус в двигательной активности.
* Укрепить мышечный тонус ребёнка путём интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
* Удовлетворять естественную потребность ребёнка в разных формах двигательной активности.
* Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.
* Научить детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

**Программа** составлена с учетом возрастных и психологических особенностей дошкольников с нарушением зрения, уровня их знаний и умений.

При реализации программы решаться проблемы тренировки сердечно сосудистой и дыхательной и зрительной систем, следовательно, дать должный эффект в укреплении здоровья каждого отдельного индивидуума. Следует отказаться от жесткой методики проведения физкультурных занятий, от их однообразия.

Нормативы физической подготовленности должны учитывать уровень физического развития детей, запас их сил, состояния здоровья.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности.

Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. Используются как простейшие тренажеры, так и тренажеры сложного устройства.

Современные детские тренажеры являются эффективным и многофункциональным помощником при решении не только ряда задач, направленных на укрепление физического развития, но и коррекцию имеющихся нарушений у воспитанников специального (коррекционного) учреждения. Так как нарушение осанки и степень ее выраженности в значительной степени обусловлена наличием различных зрительных диагнозов и слабым развитием глазодвигательных функций, то выполняя упражнения на тренажерах, ребенок непроизвольно сосредотачивается и прослеживает траекторию движения, тем самым активизируя зрительные функции, тренируя глазодвигательные мышцы. Таким образом многофункциональность, доступность, инновационность тренажерного оборудование обуславливает необходимость и эффективность применения его на практике в специальном (коррекционном) учреждении.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие. Вместе с тем переносимые физические нагрузки должны находиться в зоне «умеренного напряжения». Рассматриваемый возрастной период в жизни детей 5-7 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых способностей, силы, выносливости и гибкости.

Регулярные занятия на тренажёрах предполагает следующие результаты:

* Осознанное отношение к собственному здоровью
* Овладение доступными способами его укрепления
* Формирование потребности в ежедневной двигательной активности
* Развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

