

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №228»  
г. Ярославль**

**Использование современных простейших  
тренажеров для развития физических качеств  
воспитанников дошкольного возраста**

**Инструктор по физической культуре Силинская Елена Николаевна**

## Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. N 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года

### Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. N 3081-р

1. Утвердить прилагаемую [Стратегию](#) развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (далее - Стратегия).
2. Минспорту России совместно с заинтересованными федеральными органами исполнительной власти и организациями разработать и внести в Правительство Российской Федерации в месячный срок проект [плана](#) мероприятий по реализации [Стратегии](#).
3. Федеральным органам исполнительной власти руководствоваться положениями [Стратегии](#) при разработке и реализации государственных программ Российской Федерации и иных документов.
4. Рекомендовать органам государственной власти субъектов Российской Федерации и органам местного самоуправления руководствоваться положениями [Стратегии](#) при разработке и реализации региональных программ и иных документов.

Председатель Правительства  
Российской Федерации

М. Мишустин

**УТВЕРЖДЕНА**  
**распоряжением** Правительства  
Российской Федерации  
от 24 ноября 2020 г. N 3081-р

### Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года

См. [план](#) мероприятий по реализации настоящей Стратегии, утвержденный [распоряжением](#) Правительства РФ от 28 декабря 2020 г. N 3615-р  
См. [Концепцию](#) подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, утвержденную [распоряжением](#) Правительства РФ от 17 октября 2018 г.

**Физические качества** - врожденные (генетически унаследованные)

морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности (Матвеев Л.П.)

Физические качества ребенка включают в себя такие понятия, как:

- **сила** - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
- **быстрота** - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью
- **выносливость** - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности
- **ловкость** - это качество управления движениями, обеспечивающие правильное, быстрое, рациональное и находчивое решение двигательной задачи
- **гибкость** - это способность выполнять движения в суставах с большой амплитудой

Н. Ч. Железняк

# Занятия на тренажерах

В детском  
саду



**Тренажёр** (от англ. *train* — воспитывать, обучать, тренировать) — механическое, программное, электрическое либо комбинированное учебно-тренировочное устройства, искусственно имитирующее различные нагрузки или обстоятельства (ситуацию).

Виды тренажеров, используемых в работе с дошкольниками:  
простейшие тренажеры и сложного устройства.

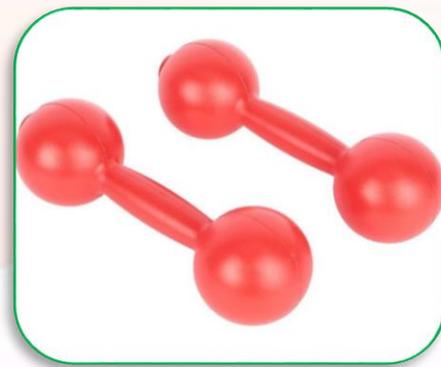
## Тренажеры простейшего типа:



**Гимнастический ролик**



**Диск здоровья**



**Гантели детские**



**Мяч массажный**



**Кольцо резиновое**



**Эспандер детский**



**Мяч гимнастический**



**Коврик массажный**

## Тренажеры сложного устройства



Детский велотренажер



Мини – степпер



Бегущая по волнам



Гребля



Мини – батут



Беговая дорожка

## Использование простейших тренажеров на ООД по физической культуре













