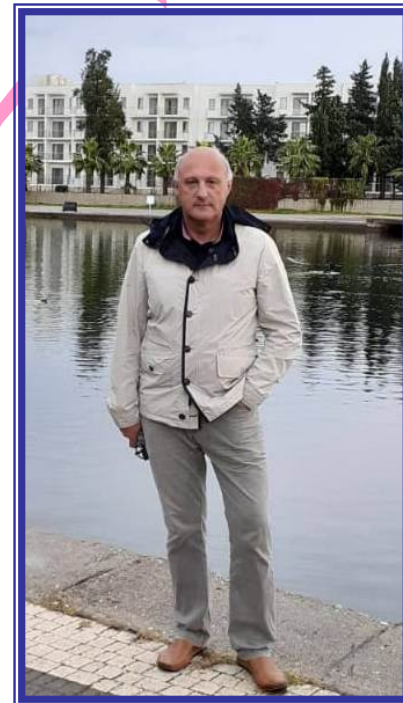


Детский спортивный зал  
«Остров тренажеров»

*Преподаватель  
заслуженный тренер России  
Колеко М.В.*



## *Цели и задачи*

### Цель:

Совершенствование физического развития детей и повышение их функциональных возможностей по средствам использования тренажеров.



### Задачи:

- Обеспечивать тренировку всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- Учить определенным двигательным умениям и навыкам, приемам страховки при работе с тренажерами.

## ***Планируемые результаты.***

В ходе занятий в тренажерном зале у ребёнка проявляются:

- осознанное отношение к собственному здоровью;
- овладение доступными способами его укрепления;
- развитие координации, ловкости, гибкости, силы, общей выносливости;
- формирование потребности в ежедневной двигательной активности.

