## МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД № 40 «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

## ПАСПОРТ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА



г. Нижневартовск

# СОДЕРЖАНИЕ

| 1. | Паспортные данные тренажерного зала                    |
|----|--|
| 2. | План-схема тренажерного зала                           |
| 3. | Назначение тренажерного зала                           |
| 4. | Оснащение, оборудование и инвентарь тренажерного зала7 |
| 5. | Анализ работы тренажерного зала12                      |
| 6. | Оценка деятельности тренажерного зала14                |

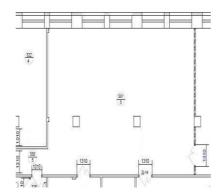
### Паспортные данные спортивного зала

Площадь спортивного зала: 128,4 кв.метров.

Имеется: 2 запасных эвакуационных выхода. Помещение оборудовано автоматической системой пожарной сигнализации.

- -окна-5 шт;
- -система отопления (радиаторы) 5 шт;
- -гимнастическая стенка (пролёты) 5 шт;
- -экраны для радиаторов- 5 шт;
- -гимнастическая скамейка 6 шт;
- -баскетбольный щит- 2 шт.

#### ПЛАН-СХЕМА ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА



#### Назначение тренажерного зала

Тренажерный зал — сложная функциональная система, назначение которой — рациональная организация образовательно-воспитательного процесса направленного на физическое развитие воспитанников.

Тренажерный зал оборудуется системой средств физического развития, приспособлениями и спортивным оборудованием.

Задача тренажерного зала – создавать все необходимые условия, направленные на физическое развитие воспитанников.

#### Общие требования к тренажерному залу

- 1. Наличие нормативной документации на открытие и функционирование спортивного зала;
  - -приказа об открытии тренажерного зала и его функционировании для обеспечения условий для физического развития воспитанников; -приказа о назначении ответственного тренажерного зала;
  - -паспорта тренажерного зала, оформленного с указанием функционального назначения, имеющегося в нем оборудования, технических средств; -правил техники безопасности при работе в тренажерном зале; -правил пользования тренажерным залом воспитанниками; -плана работы кабинета на учебный год и перспективу;

•

- 2. Соблюдение техники безопасности и санитарно-гигиенических норм в тренажерном зале.
  - 3. Соблюдение эстетических требований к оформлению тренажерногозала; -оптимальная целесообразность организации пространства.

Обеспеченность условий для успешного выполнения воспитанниками требований к физической подготовке на базе тренажерного зала

- график работы тренажерного зала по групповым и индивидуальным занятиям с воспитанниками и одаренными детьми, кружковой работы.

Санитарно-гигиенические требования к тренажерномуу залу.

- 1. Спортивный инвентарь, размещенный в зале, протирают увлажненной ветошью, металлические части сухой ветошью в конце каждой учебной смены. После каждого занятия тренажерный зал проветривают не менее 10 минут. *Освещение спортивного зала*. Для максимального использования дневного света и равномерного освещения рекомендуется;
- -не закрашивать оконные стекла;
- -очистку и мытье стекол проводить 2 раза в год (осенью и весной).
- 3. Отделка тренажерного зала.

Для отделки учебных помещений используются отделочные материалы и краски, создающие матовую поверхность с коэффициентами отражения;

- для потолка 0,7-0,8; для стен 0,5 0,6;
  - для пола 0,3-0,5.

Следует использовать следующие цвета красок:

- для стен учебных помещений - светлые тона желтого, бежевого, розового, зеленого, голубого.

#### 5. Воздушно-тепловой режим.

Площадь исправно работающих фрамуг и форточек должна быть не менее 1/50 площади пола. Фрамуги и форточки должны функционировать в любое время года.

Длительность сквозного проветривания определяется погодными условиями, а до начала и после занятий осуществляется сквозное проветривание.

Длительность сквозного проветривания тренажерного зала в зависимости от температуры наружного воздуха.

| Наружная Температура | Длительность проветривания помещений (мин.) |                    |  |
|----------------------|---|--------------------|--|
|                      | в малые перерывы                            | в большие перерывы |  |
| от +10~C до +6°C     | 4-10  | 15-20              |  |
| от +5"С до 0"С       | 3-7   | 10- 15             |  |
| от 0~С до -5"С       | 2-5   | 10-15              |  |
| от-5"Сдо-10"С        | 1-3   | 10-15              |  |
| ниже -1 ОС           | 1-1,5                                       | 5-10               |  |

При температуре наружного воздуха более  $+10^{\circ}$  С целесообразно проводить НОД при открытых фрамугах и форточках.

Температура воздуха в тренажерном зале должна составлять 17-20С;

Перепад температуры воздуха в тренажерном зале, как по вертикали, так и по горизонтали не должен превышать 2-3 С.

При достижении в тренажерном зале температуры воздуха в 15-14С проветривание зала следует прекращать.

В тренажерных залах общеобразовательных учреждений относительная влажность воздуха должна соблюдаться в пределах 40-60%.

Категории детей: воспитанники МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 40 «Золотая рыбка», в том числе дети-инвалиды и лица с ОВЗ

#### Оснащение, оборудование и инвентарь тренажерного зала

| № п/п | наименование товара                                | кол-во    |
|-------|--|-----------|
| 1     | Спортивная сетка ограждения, 2 мм с мелкой ячейкой | 30        |
| 2     | Детский велотренажер                               | 5         |
| 3     | Детский тренажер беговая дорожка                   | 5         |
| 4     | Секундомер – электронный                           | 1         |
| 5     | Детский тренажер - силовой                         | 2         |
| 6     | Упоры для отжимания                                | 20 пар    |
| 7     | Гантель виниловая                                  | 10 шт (5  |
|       |  | компл.0   |
| 8     | Гантель Iron Body                                  | 20 шт (10 |
|       |  | компл.)   |
| 9     | Диск здоровья                                      | 4         |
| 10    | Жалюзи   |           |
| 11    | Скамейка гимнастическая                            | 6         |
| 12.   | Музыкальный центр                                  | 1         |

#### Литература

- 1. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста. СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
- 2. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012.
- 3. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012.
- 4. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: Практическое пособие. М.:АРКТИ, 2009.
- 5. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников / авт.-сост. Л.Н. Волошина, Е.В. Гавришова, Н.М. Елецкая, Т.В. Курилова. Волгоград: Учитель, 2013.
- 6. Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. М.: ТЦ Сфера, 2013.
- 7. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2012.
- 8. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд. 2-е, дополненное. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.

# Пополнение и комплектование материально-технической базы тренажерного зала.

### Сентябрь 2015 год:

| Упоры для отжимания | 20 шт. (10 |
|---------------------|------------|
|                     | компл.)    |
| Гантель виниловая   | 10 шт. (5  |
|                     | компл.0    |
| Гантель Iron Body   | 20 шт. (10 |
|                     | компл.)    |
| Диск здоровья       | 4 шт.      |

# Оценка деятельности тренажерного зала за 2017\_\_/2018\_\_\_ учебный год

-Использование тренажеров во время проведения НОД с учащимися в первой половине дня;

-во второй половине дня проводились занятия по платным образовательным услугам: «Фитбол-гимнастика для малышей»; «Здоровячок»; ОФП с использованием тренажеров для укрепления мышечной массы тела воспитанников. Использовались тренажеры в работе с одаренными детьми в рамках подготовки воспитанников к участию в городской Спартакиаде среди дошкольных образовательных учреждений («Кросс Нации»; соревнования по ОФП; «Веселые старты»; «Лыжные гонки»; «Губернаторские состязания»

Выводы и предложения по дальнейшей работе кабинета:

-пополнение оборудования тренажерного зала в 2018-19 уч. Увеличение количества занимающихся детей за счет открытия новых платных услуг по физической культуре: «Олимпиец»; «»Nano Workouts