

«Использование тренажеров

в физическом развитии детей дошкольного возраста»

В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно – оздоровительной работы в нашем дошкольном учреждении является непосредственно образовательная деятельность с использованием тренажеров. Они способствуют развитию физических качеств, укреплению разных групп мышц и всего организма в целом. Физкультурно-оздоровительные тренажеры отвечают основным педагогическим требованиям: доступностью детям всех уровней физической подготовленности, позволяют создавать игровые ситуации сюжетного характера, учитывают особенности психофизического развития и образного восприятия дошкольников, соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.

Использование тренажеров для детей в оздоровительных целях существенно повышает резервы организма, совершенствует функции правильного дыхания, тренировку мышц. Коррекция достигается подбором упражнений, при которых распределение мышечного тонуса способствует выравниванию имеющейся деформации, это надежное средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, которые широко востребовано в последнее время. Особая ценность состоит в том, что включая те или иные упражнения, их можно дозировать по силе, темпу, амплитуде движения; одновременно происходит разгрузка позвоночника, а это особенно благоприятно влияет на детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. В процессе работы на тренажерах развиваются такие физические качества как сила, быстрота движений, ловкость, гибкость и общая выносливость. Кроме того, занятия на тренажерах активизируют познавательную деятельность детей, формируют их нравственно - волевые качества. Ознакомление с тренажерами мы проводим с небольшой группой детей 5-7 лет. В организации работы мы используем тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства: мячи - фитболы, гантели, гимнастические ролики, массажеры для ног, малые и большие массажные мячи, беговая дорожка, велотренажер, тренажеры «Райдер», «Мини Степпер», «Бегущий по волнам», батут и другие.

. Обучение дошкольников работе на тренажерах : на первом этапе мы проводим ознакомление с тренажерами, и первоначальное разучивание упражнений. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью мы используем и показ, и объяснение, и практическое апробирование тренажера самими детьми. *На втором этапе* упражнения на тренажерах разучиваем углубленно. Особое внимание уделяем технике выполнения упражнений. А *на третьем этапе* закрепляем навык выполнения упражнений на тренажерах и совершенствуем технику выполнения.

Структура проведения непосредственно организованной деятельности на тренажерах. Вводная часть - разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части НОД. Ее

содержание соответствует содержанию традиционной физкультурной НОД: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Длительность 3 – 5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений; упражнения на тренажёрах и игру. После выполнения комплекса общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к работе на тренажёрах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая эффективна для данного вида НОД. По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы само массажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно. Длительность – 15 минут.

Заключительной части НОД на тренажёрах отводится не более 3 – 4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей. Результатом этих занятий является осознанное отношение к собственному здоровью овладение доступными способами его укрепления; формирование потребности в ежедневной двигательной активности; развитие координации, ловкости, гибкости, силы, общей выносливости. Для обеспечения индивидуального подхода при обучении и закреплении основных движений в нашем детском саду используется карточки, поясняющие правильное выполнение упражнений и их дозировку. Для реализации индивидуально - дифференцированного подхода мы делим детей на две подгруппы, *учитывая три основных критерия*: состояние здоровья, уровень физической подготовленности и уровень двигательной активности. Первую подгруппу составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и хорошую физическую подготовленность. Во вторую подгруппу входят дети второй и третьей групп здоровья с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовленностью. Допуск детей к занятиям проводится только после определения врачом состояния здоровья и уровня функциональной и физической подготовленности детей.

Детям, имеющим нарушения в физическом развитии, сложно выполнять не только различные двигательные упражнения, но и просто играть в подвижные игры со своими сверстниками, так как у них часто наблюдается недостаточное и негармоничное развитие мышечной системы, которое значительно задерживает формирование навыка правильно держать свое тело. Занятия физической культурой с использованием тренажеров способствуют закреплению данного навыка, тем самым позволяя ребенку активно участвовать в различных видах детской деятельности, чувствовать себя полноценным членом коллектива. Велико значение тренажеров на занятиях для повышения двигательной активности детей в их самостоятельной деятельности, которая составляет около

70% от времени пребывания в дошкольном учреждении. Тренажерные устройства привлекательны тем, что в значительной степени способствуют всестороннему развитию ребенка: повышают интерес к физическим упражнениям, активизируют познавательную деятельность дошкольника, побуждают детское творчество, развивают интеллект, формируют организованность, умение бережно обращаться с учебными пособиями.