

Мой друг- тренажер!

(старший дошкольный возраст)

Подготовила
инструктор по физической культуре
Федотова Н.А.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали использовать различные физкультурно-оздоровительные тренажеры. Их применение наиболее целесообразно в физическом воспитании старших дошкольников. Тренажеры способствуют укреплению разных групп мышц и всего организма в целом. Они достаточно просты и удобны в обращении, могут использоваться на физкультурных занятиях, во время гимнастики как после дневного сна, так и утром, в самостоятельной деятельности, на физкультурных праздниках и досугах. Занятия с тренажерами оказывают положительное воздействие на организм ребенка, но только в том случае, если нагрузка строго дозируется. Нагрузка, превышающая уровень физиологических возможностей ребенка, может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой, дыхательной систем и неблагоприятно отразиться на здоровье и развитии ребенка. Рассматриваемый возрастной период в жизни детей (5-7 лет) наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, силы, выносливости и гибкости. Дети этого возраста уже способны анализировать свои движения и действия, контролируя таким образом свое самочувствие. Двигательная активность (ДА) к 6 годам становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Во время занятий с тренажерами старшие дошкольники стремятся не только поддерживать высокий уровень ДА, но и проявлять свои физические возможности - силу, ловкость, выносливость. На занятиях нужно использовать комплект тренажеров, укрепляющих разные группы мышц и развивающих функциональные возможности. В комплект входят «Гребля», «Велотренажер», «Скамья наклонная», «Бегущая дорожка», «Ортопедические мячи».

Тренажеры отвечают основным педагогическим требованиям

- имеют привлекательный вид, а значит, вызывают у детей интерес, побуждают их к разнообразной ДА;
- учитывают особенности образного восприятия дошкольников;
- позволяют создавать игровые ситуации с использованием разных сюжетов;
- доступны всем детям, независимо от уровня их физической подготовленности (высокий, средний, низкий);
- моделируют такие движения, как бег, прыжки, подлезание и др.;
- соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.

Конструкции тренажеров соответствуют условиям эксплуатации в закрытых помещениях, а размещать их можно в соответствии с той методикой, которой

придерживается инструктор по физической культуре на занятиях по физической культуре. Непременное условие - соблюдение мер, предупреждающих травматизм детей.

Физкультурные занятия с тренажерами должны оказывать тренирующее воздействие на организм (Г.П. Юрко, В.Г. Фролов, Е.Н. Вавилова, Ю.Ф. Змановский и др.). Тренирующий эффект может достигаться при среднем уровне ЧСС (частота сердечных сокращений) 140-160 ударов в минуту у детей 5-7 лет. Верхняя граница изменения ЧСС находится в пределах 160-180 ударов в минуту. Как правило, нагрузки при этом должны быть кратковременными (длительность непрерывной работы - 2-3 минуты).

Занятия тренировочного типа с тренажерами позволяют детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты, движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Кроме того, эти занятия значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, дисциплинированность, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и общаться со сверстниками.

Эффективность занятий по физической культуре с использованием тренажеров во многом определяется постановкой основных задач, среди которых можно выделить следующие.

- Тренировка всех систем и функций организма (сердечно-сосудистая, дыхательная системы, обменные и терморегуляционные процессы) через организацию оптимальных для данного возраста физических нагрузок.
- Укрепление мышечного тонуса путем интенсификации ДА и постепенного увеличения физической нагрузки на всю мускулатуру.
- Удовлетворение естественной потребности в разных формах ДА.
- Развитие общей выносливости и физических качеств.
- Овладение определенными двигательными умениями и навыками, а также приемами страховки.

Занятия с использованием тренажеров со старшими дошкольниками необходимо проводить не менее двух раз в неделю. Одно - в первой половине дня (включено в план учебных занятий), второе - во второй половине дня вместо третьего физкультурного занятия, проводимого на воздухе, или гимнастики после дневного сна.

Ознакомление с тренажерами проводится с каждым ребенком индивидуально или с небольшой подгруппой (пять-семь человек). Если в детском саду помимо физкультурного зала есть свободное помещение (площадью не менее 18 кв. м), то в нем можно оборудовать тренажерный зал.

Целесообразно иметь не менее пяти сложных тренажеров, оказывающих влияние на организм детей в целом и отдельные группы мышц. Тренажеры следует

устойчиво установить на определенном расстоянии друг от друга, так чтобы дети могли свободно подходить к ним и заниматься - под руководством воспитателя или самостоятельно.

Наряду с тренажерами сложного устройства необходимо использовать тренажеры простейшего типа: детские эспандеры (для развития мышц плечевого пояса); диски «Здоровье» (для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата); гантели, гири (для укрепления рук и плечевого пояса); массажеры «Колибри» (для профилактики плоскостопия, массажа ступней ног); мячи-массажеры (для массажа разных частей тела); резиновые кольца (для развития мышц кистей рук); массажные коврики (для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия); гимнастические ролики (для развития координационного аппарата); гимнастические (ортопедические) мячи (для развития гибкости позвоночника и координационных способностей). Простейшие тренажеры очень удобны в пользовании: не занимают много места, их легко переносить.

При организации занятий с тренажерами был использован дифференцированный подход к детям. Для его реализации следует заранее распределить детей на две подгруппы на основе трех основных критериев: состояния здоровья, уровня физической подготовленности и ДА. Первую подгруппу составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень ДА и хорошую физическую подготовленность.

Во вторую подгруппу могут быть включены дети второй и третьей групп здоровья (часто болеющие, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения) с низким уровнем ДА и слабой физической подготовленностью.

Распределение детей на две подгруппы дает инструктору по физической культуре возможность осуществлять дифференцированный подход, т.е. проводить занятия, различающиеся по содержанию двигательных заданий и игровых упражнений, по физической нагрузке, а также методам и приемам.

Дети первой подгруппы, как правило, быстрее усваивают двигательное задание, так как им свойственны решительность, самостоятельность, активность и стремление к улучшению результатов. Им достаточно одного или двух показов упражнения на тренажере. Детям второй подгруппы необходим замедленный показ движений с четким и подробным их объяснением. Во время занятий важно создавать доброжелательную обстановку, подбадривать детей, поощрять их.

Предлагаю один из комплексов занятий по физической культуре с тренажерами простейшего типа для детей старшего дошкольного возраста.

Тренажер «Диск здоровье»

1-я часть. Вводная. Ходьба на носках, пятках, спиной вперед, в полу приседе. Медленный бег с перестроением по команде (2,5 минуты). Перестроение через центр по трое с одновременным разбором тренажеров.

2-я часть. Основная. Упражнения на тренажере «Диск здоровья» (состоит из двух металлических дисков, соединенных между собой центральной осью с шайбой). Диск лежит на полу.

1. И.п.: стоя на четвереньках, опираясь руками (или ногами) на диск передвигаться по кругу, раскачиваться влево-вправо.
2. И.п.: стоя одной ногой на диске (другая на полу). Вращаться влево-вправо.
3. И.п.: стоя одной ногой на диске. Отталкиваясь другой ногой от пола, вращаться по кругу («Бег на роликовых коньках»).
4. И.п.: стоя двумя ногами на диске. Вращаться влево-вправо.
5. И.п.: сидя на диске по-турецки. Отталкиваясь руками от пола, вращаться влево-вправо.
6. И.п.: стоя на диске на коленях. Отталкиваясь руками, двигаться вправо, влево, по кругу.
7. И.п.: стоя или на коленях на дисках, в паре друг против друга. Держась за руки, сгибая и выпрямляя руки, вращаться вправо, влево.
8. И.п.: сидя на дисках друг против друга, упор руками сзади, согнутые правые ноги лежат на полу, левые подняты и касаются ступнями одна другую. Сгибая и разгибая ноги, отталкиваясь друг от друга, вращаться влево, вправо.
9. И.п.: стоя на двух дисках, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершать вращательные движения ногами вправо-влево.
10. Прыжки вокруг диска (произвольно).

Основные виды движений

Для обеих подгрупп.

Преодоление полосы препятствий (два-три раза в прямом и обратном направлении): стоя спиной к гимнастической скамейке повернуться кругом. Бег по скамейкам с поворотом на 360 градусов на середине скамейки и спрыгивание в обруч. Ходьба с подбрасыванием теннисного мяча на 5 м.

Проползание по скамейке, опираясь на кисти и голени, используя произвольный способ координации движений рук и ног. Бег «змейкой» между кеглями. Медленный бег, переходящий в спокойную ходьбу.

Подвижная игра: «Быстро выбери себе тренажер»

3-я часть. Заключительная. Хороводная игра «Ручеек». Восстановление дыхания.