

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Пензятский детский сад"
Лямбирского муниципального района Республики Мордовия**

**Использование спортивных тренажеров в работе с дошкольниками в
образовательной деятельности**

/Консультация для воспитателей/

Подготовил и провел
Баляева Н. А.,
воспитатель

Пензятка -2024

Задача детского сада – научить каждого ребенка бережно относиться к своему здоровью. В период дошкольного детства в процессе целенаправленного педагогического процесса у детей нужно сформировать потребность в здоровом образе жизни, потому что происходит в этом возрасте усиленное умственное и физическое развитие, закладывается основа черт характера, формируются важные человеческие качества. Современный дошкольник испытывает на себе вредное воздействие гиподинамии, поэтому важно организовать деятельность детей так, чтобы они могли как можно больше двигаться.

Повышению двигательной активности способствует использование тренажеров. Упражнения на них совершенствуют координацию движений, укрепляют суставный аппарат, улучшается гибкость позвоночника, развивается грудная клетка, совершенствуется осанка, укрепляются сосуды сердца и мозга.

Применение тренажеров в работе с детьми привлекательно уже тем, что повышает интерес к физическим упражнениям, активизирует умственную деятельность детей, побуждает к творчеству, учит бережно относиться к физкультурному оборудованию. Немаловажно и то, что занятия с тренажерами способствуют развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Помогают поддерживать общий тонус организма и укрепляют мышцы. Практически не имеют противопоказаний.

В дошкольном учреждении тренажеры могут быть использованы в физической образовательной деятельности и в самостоятельной двигательной деятельности детей с учетом уровня их физической подготовки и индивидуальных возможностей.

Начиная упражнения на тренажерах, следует постепенно переходить от самых простых к более сложным упражнениям.

Важно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилась на одни и те же группы мышц.

В процессе выполнения упражнений необходимо следить за состоянием самочувствия детей, не допускать перегрузок. Дозировку упражнений выбирать, исходя из степени тренированности организма.

С целью воспитания самостоятельности и активности целесообразно предлагать детям самим придумывать упражнения на тренажере, исходя из их физических возможностей и уровня двигательных навыков.

Тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, достаточно эстетичны.

При проведении занятий по физкультуре и в кружковой работе используются простейшие и сложного устройства тренажеры.

Тренажеры простейшего типа: простейшие тренажеры удобны в использовании, так как не занимают много места, транспортабельны, их можно использовать в различных видах деятельности.

Гантели, малые мячи-массажеры, резиновые кольца, различные балансиры, эспандеры, гимнастические мячи и другие простейшие тренажеры позволяют разнообразить упражнения для утренней гимнастики, общеразвивающие упражнения при проведении занятий по физкультуре, подвижные игры на прогулке и в спортивном зале.

Тренажеры сложного устройства: хоть и имеют более внушительные размеры, но зато позволяют проработать большее количество групп мышц, улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем, развивают координацию движений.

Велотренажер «Велосипед», Мини – твист, Мини – батут, Силовой тренажер «Бегущая по волнам», Беговая дорожка.

Противопоказания для использования тренажеров:

К занятиям на оздоровительных тренажерах допускаются практически все дети, посещающие ДООУ. Абсолютными противопоказаниями для занятий с использованием тренажеров являются:

- Хронические и острые заболевания почек, органов дыхания.
- Большинство пороков сердца, значительная близорукость с изменением глазного дня.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения.

Использование в образовательной области «Физическое развитие» различных видов тренажеров способствует развитию физических качеств у детей, укреплению разных групп мышц и всего организма в целом. Кроме того, занятия на тренажерах активизируют познавательную деятельность детей, формируют их нравственно - волевые качества, такие как - выдержку, настойчивость, дисциплинированность.



