

Использование детских тренажеров в развитии физических качеств детей



Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров.

Тренажерные устройства привлекательны также 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. Особенно полезно использовать тренажеры в физическом воспитании старших дошкольников, когда дети осваивают наиболее сложные двигательные действия: прыжки в длину и высоту с разбега, лазанье по лестнице разноименным способом и другие движения.

Основные задачи в организации образовательной деятельности развитие психофизических качеств: силу, выносливость, быстроту; способствовать укреплению мышц и поддержанию общего тонуса организма; воспитание выдержки, организованность и самостоятельность; поддержка интереса к физической культуре, прививать стиль здорового образа жизни.

Виды тренажеров, используемых в работе с дошкольниками: *простейшие тренажеры и сложного устройства*. Простейшие тренажеры удобны в использовании: они не занимают много места, их можно переносить из одного помещения в другое.

Тренажеры простейшего типа: Гимнастический ролик. Диск здоровья. Детские гантели, гири. Коврик массажный. Детский эспандер. Массажер «Колибри». Малый мяч – массажер. Большой мяч – массажер. Резиновое кольцо. Гимнастические мячи.

Тренажеры сложного устройства: Велотренажер «Велосипед». Мини – твист. Мини – степпер. Мини – батут. Силовой тренажер. Бегущая по волнам. Гребля. Наездник. Беговая дорожка. Скамья. Тяга верхняя. Тяга нижняя. Жим ногами (машина). Брусья опорные.

Детский велотренажер – прекрасная возможность для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательных систем, развивает у детей выносливость.

Батут доставляет уйму радости детям и при этом развивает все группы мышц, а также вестибулярный аппарат, улучшается кровообращение, повышается иммунитет.

Существуют различные модели для детей самых разных возрастов. Дополнение этих тренажеров педалями усложняют спортивную нагрузку, требуя от ребёнка больших усилий. Самыми простыми подобными тренажёрами являются диски – тарелки, которые отличаются своей компактностью и приемлемой ценой.

Тренажёры для равновесия.

Тренажер степпер. Упражнения на степпере одновременно укрепляют ноги и позволяют улучшать общую координацию. Независимые друг от друга педали имитируют восхождение по лестнице.

Беговая дорожка. Тренажёр предназначен для улучшения работы сердечно – сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движения, для укрепления разных мышц ног, развитие выносливости.

Противопоказания для использования тренажеров:

К занятиям на оздоровительных тренажерах допускаются практически все дети, посещающие ДОУ. Абсолютными противопоказаниями для занятий с использованием тренажеров являются: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания. Большинство пороков сердца, значительная близорукость с изменением глазного дня.

Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на три этапа.

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На втором этапе упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.