

## **«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЁРОВ В ДЕТСКОМ САДУ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА».**

**Монастыренко Анна Борисовна**, *инструктор по физическому воспитанию, детский сад №4 «Светлячок», г. Серпухов*

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из важнейших задач. Основы здоровья человека закладываются в детстве, и важную роль в этом играет физкультурно-оздоровительная работа. Главная цель физического воспитания в ДОУ – удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности. Одна из таких форм – это занятие с использованием тренажеров. Их использование наиболее целесообразно в работе с детьми старшего дошкольного возраста, достаточно хорошо владеющими сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам разного характера. Использование тренажеров на занятии позволяет тренировать сердечно – сосудистую, дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

В нашем дошкольном учреждении на физкультурных занятиях используются тренажеры простейшего типа и тренажеры сложного устройства. К простейшим тренажерам относятся: детские эспандеры ( для развития мышц плечевого пояса); диски « Здоровье» ( для укрепления мышц туловища и ног и тренировки вестибулярного аппарата); гантели ( для укрепления рук и плечевого пояса); мячи- массажеры ( для массажа различных частей тела ); резиновые кольца ( для развития мышц кистей рук); массажные коврики ( для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия); гимнастические мячи ( для развития гибкости позвоночника и координационных способностей). Простейшие тренажеры удобны в использовании: они не занимают много места, их можно перенести из одного помещения в другое. К тренажерам сложного устройства относятся: беговая дорожка ( для развития выносливости и укрепления ног); мини батуты, шведская стенка, велотренажер, итд.

Наиболее рациональной формой обучения дошкольников работе на тренажерах являются организованные занятия. Занятия на тренажерах длительностью до 30 минут проводятся по подгруппам с детьми старшего дошкольного возраста в физкультурном зале и чередуются с другими видами физкультурных занятий. Занятия на тренажерах можно отнести к учебно-тренировочному виду. Данные занятия объединены в блоки, целью которых являются сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирования физической нагрузки с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма каждого ребенка. Деление на блоки обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах от самых простых к более сложным. Каждый блок включает четыре занятия. На первом занятии инструктор показывает упражнение на тренажере, комментирует выполнение и демонстрирует его графическое изображение – карточку – схему. Эта карточка схема задания находится непосредственно с тренажером, на котором ребенок выполняет упражнение. Количество карточек схем равняется количеству выполняемых на данном занятии упражнений на тренажерах. Все

упражнения на различных тренажёрах инструктор показывает всем детям вначале занятия. Затем инструктор делит детей на малые подгруппы, это обусловлено тем что в детском саду нет в наличии тренажеров одного вида по количеству детей.

Упражнения на тренажерах постепенно усложняются: на велотренажере изменяется натяжение педалей, на батуте от простых прыжков до прыжков с поворотом вокруг своей оси, прыжков на скакалке, с эспандером, используются различные исходные положения. К усложнениям можно отнести увеличение длительности выполнения упражнений начиная с 1 минуты и доводя время до 2 минут.

Последнее занятия каждого блока- это контрольно-учётное занятие, позволяющее определить уровень овладения дошкольниками двигательными навыками и умениями работы на тренажерах.

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 тренажёре в частности. С этой целью педагог использует показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми. Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словом, обозначающим технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На втором этапе упражнение на тренажёре разучивается углубленно, инструктор уделяет внимание технике выполнения упражнения.

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

Структура занятий с использованием тренажёров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет педагогу рационально распределить учебно- тренировочный материал.

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части занятия. Её содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьба, бега, ей отводится 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажёрах и подвижную игру.

На первых двух занятиях каждого блока детей знакомят с четырьмя новыми упражнениями на каждом из занятий; на третьем совершенствуют навыки выполнения всех восьми упражнений, на четвёртом занятии закрепляют выполнение всего комплекса упражнений. Таким образом, реализуются основные этапы освоения движений. После выполнения общеразвивающих упражнений дети приступают к выполнению упражнений на тренажёрах. Способ организации детей – круговая тренировка. Для проведения круговой тренировки органиуются «станции» – несколько групп тренажёров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажёров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной

коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» - тренажёре. По сигналу педагога дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определённого времени педагог подает сигнал к смене «станций», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики. Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажёрах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя таким образом, все предложенные упражнения. После завершения круговой тренировки педагог организует подвижную игру, которая подбирается с учётом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учётом их пожеланий.

Третьей, заключительной части занятия на тренажёрах отводится не более 3-4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации.

Помимо круговой тренировки в занятии используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений на физкультурном занятии: фронтальный, поточный, предполагающий выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно.

Опыт показал, что в результате проведения занятий на тренажёрах у дошкольников наблюдается улучшение не только общей физической подготовленности, но и укрепляется здоровье в целом, удовлетворяется биологическая потребность детей в движениях, а также повышается эмоциональный тонус, активизируется их познавательная деятельность. А привлекательность самих тренажёров и занятия с ними являются действенным стимулом в формировании у детей интереса к занятиям физкультурой.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.

1. Алабин В.Г. Тренажёры и тренировочные устройства в физической культуре: справочник/ В.Г. Алабин, А.А. Скрипко. Мн., 1979.
2. Голицина.Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
3. Жукова Л. Занятия с тренажёрами / Л. Жукова, Ю.Шершнева/ Дошкольное воспитание. 2007.№1.
4. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 120 с.
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и сортивно – игровое оборудование. – М.: Мозайка – Синтез, 1999.