Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад присмотра и оздоровления № 51 п. Гаркуша

муниципального образования Крымский район

**«Тренажеры**

**в работе с детьми дошкольного возраста»**

2013-2014 учебный год

** **

Инструктор по ФК – Хайретдинова В.С.

п. Гаркуши

2013г.

**«Тренажеры в работе с детьми дошкольного возраста»**

В последнее время в дошкольных учреждениях, и в нашем в том числе, стали появляться различные физкультурно-оздоровительные тренажеры. 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.

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.

Применение тренажеров наиболее целесообразно в старшем дошкольном возрасте (5 – 7 лет). Этот возраст наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, 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 физические возможности – силу, ловкость, выносливость.

В настоящее время в дошкольных учреждениях используются тренажеры, укрепляющие разные группы мышц (простые и сложные).

**Простые:**

* Гантели, гири (для укрепления рук и плечевого пояса);
* Массажеры "Колибри" (профилактика плоскостопия, проведение массажа ступней ног);
* Мячи-массажеры (для массажа разных частей тела);
* Массажные коврики (для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия);
* • Гимнастические мячи (для развития гибкости позвоночника и координационных способностей).

**Сложные:**

* «Велотренажер» (для развития выносливости и укрепления мышц ног);
* «Мини-твистер» (для тренировки координационных способностей);
* «Бегущий по волнам» для развития моторно-двигательной системы;
* «Беговая дорожка» (для развития выносливости и укрепления мышц ног);
* «Мини-степлер» (для развития выносливости и укрепления мышц ног);
* «Скамья под штангу» (для развития мышц плечевого пояса).

***Данные 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 их физической подготовленности (высокий, средний, низкий);
* моделируют такие движения как бег, прыжки, подлезания 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 педагог на физкультурных занятиях. Непременное условие – соблюдение мер, предупреждающих травматизм детей.

Занятия с тренажерами должны оказывать тренирующее воздействие на организм. Известно, что тренирующий эффект может достигаться при среднем уровне частоты сердечных сокращений (ЧСС) 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).

**Методика занятий с использованием тренажеров**

**разного типа со старшими дошкольниками**

Занятие 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, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками.

***Основные задачи:***

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

Занятия с использованием тренажеров со старшими дошкольниками проводятся 2 раза в неделю. Ознакомление с тренажерами проводится с каждым ребенком индивидуально или небольшой подгруппой (5-6 чел).

При организации занятий с тренажерами должен быть использован дифференцированный подход к детям. Для его реализации следует распределить детей на 2 подгруппы на основе трех основных критериев:

1) состояние здоровья;

2) уровень физической подготовленности;

3) двигательная активность.

Первую подгруппу составляют дети практически здоровые, имеющие средний и высокий уровень ДА и хорошую физическую подготовленность.

Во вторую подгруппу могут быть включены дети II и III групп здоровья (частоболеющие, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения) с низким уровнем ДА и слабой физической подготовкой.

Занятия на простых тренажерах состоят из 2-х частей: вводной (3 – 4 мин) и основной (20 мин). Вводная часть включает ходьбу, дыхательные упражнения, игровые упражнения на внимание, основная – выполнение комплекса с использованием простых тренажеров со всеми детьми (ролики, массажные мячи, гантели и пр.). их следует выполнять под музыкальное сопровождение. Занятие заканчивается малоподвижной игрой или упражнениями на релаксацию.

Занятия на тренажерах сложного устройства начинаются с разминки (2 – 3 мин), которая включает ходьбу и упражнения на дыхание. В основную часть вместо ОРУ и основных движений включены упражнения на тренажерах сложного устройства. Они выполняются по подгруппам (5 – 7 детей) с учетом основных критериев или индивидуально.

При работе на тренажерах очень важно контролировать нагрузку и следить за состоянием здоровья каждого ребенка. Сначала проводятся контрольные занятия, на которых присутствует медсестра и измеряет пульс, давление до и после нагрузки. По этим показаниям планируется нагрузка для каждого ребенка. Через каждые 2 – 3 минуты ребенку предлагается отдохнуть, выполняя упражнения на расслабление и дыхание. В конце проводятся упражнения на расслабление.

Для проведения занятий с тренажерами у воспитателей должна быть документация:

1. Инструкция по работе с тренажером.
2. Данные двигательной активности на всех детей + подгруппы.
3. План работы на тренажере, включая индивидуальные нагрузки детей.

**План работы на тренажерах на 2013-2014 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ занятия** | **Содержание занятия** | | |
|  |  | *1 часть*  *( Разминка -*  *2- 3- мин)* | *2 часть*  *(основная –*  *10 мин)* | *3 часть*  *(заключительная*  *2-3 мин)* |
|  |  | 3 | 4 | 5 |
| Октябрь | 1 | Разновидности  ходьбы и бега.  Прыжки на двух  ногах на батуте | Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны» | Игра малой подвижности «Фигуры» |
| 2 | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Найди свой цвет» | Игра малой подвижности «Затейники» |
| 3 | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик» | Работа на тренажерах. | Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья» |
| 4 | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловец кролем» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Вороны и гнезда» | Пальчиковая гимнастика «Осенние листья» |
| Ноябрь | 5 | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился» | Работа на тренажерах. | Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки |
| 6 | Игра малой подвижности. Игра «Совушка». Упражнение на восстановление дыхания | Работа на тренажерах. Подвижная игра «У медведя во бору» | Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе |
| 7 | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие (Зайчики) и длинные (Кенгуру). Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Зайцы и медведь» | Ходьба по залу. Упражнения на расслабление |
| 8 | Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель». Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Ловишка с ленточками» | Ходьба по залу. Легкий бег. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Декабрь | 9 | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо-влево. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Дискотека с фитболом» | Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для расслабления мышц на фитболе |
| 10 | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Салки с мячом» | Ходьба обычная. Самомассаж ног |
| 11 | Игровое упражнение «Катушка». Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» | Игра-упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног |
| 12 | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах | Разновидности ходьбы и бега |
| Январь | 13 | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Фитбол – задорная игра» | Ходьба по залу. Вис на гимнастической стенке. Ходьба |
| 14 | Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Мороз – Красный нос» | Ходьба по залу. Вис на гимнастической стенке. Ходьба |
| 15 | Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Удочка» | Игровое упражнение «Два и три» |
| 16 | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Хитрая лиса» | Игровое упражнение «Жучок на спине» |
| Февраль | 17 | Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Волк во рву» | Упражнение «Червячок» для снятия напряжения и усталости |
| 18 | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Найди себе пару» | Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос – пол – потолок» |
| 19 | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» | Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для расслабления мышц на фитболе |
| 20 | Разновидности ходьбы и бега | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Самолеты» | Ходьба обычная. Самомассаж ног |
| Март | 21 | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Ловишка с ленточками» | Упражнение для снятия напряжения и усталости «Котята отправляются путешествовать» |
| 22 | Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем». Распределение детей по тренажерам | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Найди себе пару» | Упражнение «Дерево» для снятия напряжения и усталости |
| 23 | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Мы – веселые ребята» | Игра малой подвижности «Воротца» |
| 24 | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть» | Работа на тренажерах. Подвижная игра | Игровое упражнение «Балерина» |
| Апрель | 25 | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими». Распределение детей по тренажерам. | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Мы – веселые ребята» | Упражнение «Черепашка» для снятия напряжения и усталости |
| 26 | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Перелет птиц» | Упражнение «Астры» для снятия напряжения и усталости |
| 27 | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Водяной, водяной» | Релаксация «Встреча с Дюймовочкой» |
| 28 | Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается» | Работа на тренажерах. Подвижная игра «Караси и щука» | Упражнение для снятия напряжения и усталости |

**План работы на тренажерах на 2013-2014 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ занятия** | **Содержание занятия** | | |
|  |  | *1 часть*  *( Разминка -*  *2- 3- мин)* | *2 часть*  *(основная –*  *10 мин)* | *3 часть*  *(заключительная*  *2-3 мин)* |
|  |  | 3 | 4 | 5 |
| Октябрь | 1 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Гимнастика для глаз: |
| 2 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Релаксация: |
| 3 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Пальчиковая гимнастика: |
| 4 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Самомассаж: |
| Ноябрь | 5 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Гимнастика для глаз: |
| 6 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Релаксация: |
| 7 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Пальчиковая гимнастика: |
| 8 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Самомассаж: |
| Декабрь | 9 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Гимнастика для глаз: |
| 10 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Релаксация: |
| 11 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Пальчиковая гимнастика: |
| 12 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Самомассаж: |
| Январь | 13 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Гимнастика для глаз: |
| 14 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Релаксация: |
| 15 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Пальчиковая гимнастика: |
| 16 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Самомассаж: |
| Февраль | 17 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Гимнастика для глаз: |
| 18 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Релаксация: |
| 19 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Пальчиковая гимнастика: |
| 20 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Самомассаж: |
| Март | 21 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Гимнастика для глаз: |
| 22 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Релаксация: |
| 23 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Пальчиковая гимнастика: |
| 24 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Самомассаж: |
| Апрель | 25 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Гимнастика для глаз: |
| 26 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Релаксация: |
| 27 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Пальчиковая гимнастика: |
| 28 | Разновидности ходьбы:  Игра в сухом бассейне:  Д/г: | Работа на тренажерах: | Самомассаж: |