ГБОУ ШКОЛА №760 г.МОСКВЫ им.А.П.МАРЕСЬЕВА (СП №1848)

Методика занятий на тренажерах.

СОСТАВИЛА ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ЧЕРНИКОВА ЕЛЕНА ВАЛЕНТИНОВНА

МОСКВА

Одна из причин заболеваемости детей это низкий уровень развития физических качеств, двигательных навыков дошкольников. Для решения этих проблем в рамках реализации образовательной программы наш детский сад постарался создать необходимые условия в том числе физкультурный и тренажерные залы.

 М.А.Рунова, автор раздела «Двигательная активность ребенка в детском саду» (программа «Истоки»), предлагает использовать в работе с детьми старшего дошкольного возраста занятия разных типов, в том числе с тренажерами, которые способствуют развитию интереса к физической культуре, привитию навыка вести здоровый образ жизни. Занятия с тренажерами направлены на укрепление разных групп мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости – и общей выносливости, на повышение эмоционального тонуса детей, активизацию их познавательной деятельности, творческого воображения, любознательности.. У дошкольников формируется осознанное отношение к своему здоровью. Занятия в тренажерном зале позволяют формировать и такие личностные качества, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, выдержка, решительность, смелость, дисциплинированность. Современные тренажеры имеют привлекательный вид, вызывают интерес, побуждают к их использованию, разнообразным видам ДА.

 Для решения использовать на занятиях тренажеры мы приняли следующие шаги:

* Выделили помещение для размещения тренажеров;
* Разработали занятия с использованием детских тренажеров;
* Определили подгруппы детей для занятия в тренажерном зале;
* Обозначили цели и задачи комплекса занятий;
* Для проведения занятий приобрели тренажеры: диск «Здоровье», беговую дорожку. Велотренажер, скамью для пресса, батут и другие простейшие тренажеры по физическому развитию воспитанников.

Работа с тренажерами

*Цель:* Развитие двигательных качеств, потребностей в ежедневной ДА, осознанного отношения к собственному здоровью через систему занятий с тренажерами.

*Задачи:* Обеспечить тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки; укреплять мышечный тонус путем интенсификации ДА и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру; удовлетворять естественную потребность ребенка в ДА через систему занятий с тренажерами; развивать общую выносливость и физические качества; овладеть определенными двигательными умениями и навыками, приемами страховки.

*Условия обеспечения оздоровительной направленности физ.занятий:*

1. Определенный объем тренирующей нагрузки. Тренирующий эффект достигается при средней ЧСС 140-160 уд/мин у детей 5-6 лет
2. Аэробный эффект.
3. Восстанавливающие упражнения.
4. Обязательным компонентом оздоровительного занятия должны быть упражнения на координацию, равновесие, прыжки и др.
5. Эмоциональная разрядка (специальные оздоровительные игры).

*При разработке конспектов занятий использовались следующие принципы:*

* Индивидуализация и дифференциация (индивидуальные особенности детей, показатели физ.развития, уровень физ.качеств группы здоровья и показания врачей) – дозировка, интенсивность.
* Систематичность (один раз в неделю)
* Доступность (регулировка жесткости тренажеров)

Перед началом занятий проводится экскурсия в тренажерный зал, во время которой детям показывают тренажеры, объясняют правила пользования ими, основы безопасности (на примерах), положительном влиянии на здоровье и развитие определенных групп мышц. У детей формируется осознанное отношение к своему здоровью.

*Предполагаемый результат.*

Осознанное отношение к собственному здоровью, овладение доступными способами его укрепления, сформированная потребность в ежедневной ДА, освоение техники движения, совершенствование координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

*Структура занятия.*

1 часть – вводная в спортивном зале 5 минут

2 часть – в тренажерном зале – распределение по тренажерам методом круговой тренировки ( на одном тренажере 1-2 мин). Затем упражнения на расслабление, восстановление дыхания (1 мин) и переход на др. тренажер

3 часть – в спортивном зале – релаксация.

Занятия проходят по подгруппам 7-10 чел.

*Вывод:*

Занятия носят тренирующий характер, являются аэробными, развивающие координационные механизмы нервной системы, а также дети получают эмоциональную разрядку.

**Занятие 1.**

Цель: развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества: выносливость, гибкость , ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.

Последовательность действий.

1 часть

* Построение в шеренгу
* Строевые упражнения
* Ходьба на носках, на пятках, со сменой положения рук
* Бег с высоким подниманием бедра, врассыпную, приставным шагом
* Переход из физкультурного зала в тренажерный, распределение детей по тренажерам

2 часть

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1.Велотренажер. Натяжение педалей отсутствует. Скорость – 20 ед.

2.Диск «Здоровье» Стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3.Ролик гимнастический. Стоя, ноги на ширине плеч. Прокатывание ролика вперед-назад, вправо-влево (ноги в коленях не сгибать)

4.Беговая дорожка. Стоя, одна нога на полу, вторая на дорожке. Прокручивание ленты одной ногой.

5.Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.

6.Силовой тренажер. Лежа на спине, ноги под нижним валиком. 1-выпрямление ног; 2-и.п.

7.Батут. Прыжки на месте.

8.Мяч массажер. Массаж рук.

9.Эспандер. Жгут за спиной.

3 часть

Релаксация «В кукольном театре»

Инструктор: Бом-бом-бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют 12, все куклы оживут. Здесь светло, задуйте свои свечи и поставьте на стол, возьмем их на обратном пути. Встаньте в круг подальше друг от друга, чтобы не мешать увидеть сказку. Покажите , как двигаются стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так. «Бом,бом!»-забили часы. Давайте вместе сосчитаем до 12. Первыми ожили куклы би-ба-бо, которые одевают на руку. Давайте я каждому надену на руку веселого петрушку (воображаемого). Поиграйте пальчиками, чтобы задвигались руки и голова у петрушки. Какой веселый петрушка! А теперь вы сами стали куклами би-ба-бо (инструктор имитирует). Наклоните голову, поздоровайтесь, как это делает Петрушка. Представьте как сгибается и разгибается ваш палец, когда на нем голова куклы. Разведите прямые, напряженные руки в стороны. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует. Поклонитесь зрителям. Петрушка кланяется низко. Тело, как из тряпочки. Наклонитесь, руки и голова повисли, расслабились.

**Занятие 2.**

Цель: Расширять представления о многообразии физических упражнений на тренажерах; учить регулировать ДА, чередуя интенсивные движения и отдых; развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.

Последовательность действий:

1 часть.

* Построение в шеренгу
* Строевые упражнения
* Ходьба между предметами, скрестным шагом, обычная
* Бег между предметами с остановкой по сигналу, с подпрыгиванием
* Переход из физкультурного зала в тренажерный, распределение детей по тренажерам.

2 часть.

Работа на тренажерах по методу круговой тренировки

1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.

2.Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3 Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.

4.Беговая дорожка. Бег.

5.Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.

6.Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях.

1-подъем штанги вверх;

2-и.п.

7.Батут. Прыжки с хлопком перед собой

8.Мяч массажер. Массаж ног.

9.Эспандер. Жгут перед собой.

3 часть

Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»

Инструктор: Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево-вверх на ветки деревьев – вниз на траву. Опять что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще взглянем , посмотрим: кто же там? Интересно, выходите , не бойтесь, здесь никого нет. Это ветер играет листвой. Какой шалун! Расслабьте шею, покатайте голову по плечам. Шея, как ниточка болтается, легкая, легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста. А вот и подоконник на котором в скорлупке грецкого ореха спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими как Дюймовочка. И спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно, подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспишь, руки и ноги затекут. Потянитесь хорошо, еще раз, еще. Выпрямите затекшие руки и ноги и спину. Вставайте, хватит спать. Скорлупка дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь по парам за руки, как будто вы колыбелька и покачивайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька качается то тихо, то сильно. Колыбелька так сильно раскачалась. Что закрутилась на одном месте. То в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук Ж-ж-ж! Он перевернулся на спину. Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Шевелит лапками быстро-быстро, часто-часто. Но вот жуку удалось перевернуться и он полетел жужжа. Легко, свободно летит жук, громко жужжит. Летает по всей площадке.

**Занятие 3**

Цель: Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.; побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.

Последовательность действий.

1 часть

* **Построение в шеренгу**
* **Строевые упражнения**
* **Ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего.**
* **Бег приставным шагом, с выносом прямой ноги вперед**
* **Переход из физкультурного зала в тренажерный, распределение детей по тренажерам**

**2 часть.**

**Работа на тренажерах по методу круговой тренировки**

1.Велотренажер. Натяжение педалей №1, скорость 20 ед.

2.Диск «Здоровье». «Самокат»: стоя на диске одной ногой (другая на полу). Вращения влево-вправо.

3 Ролик гимнастический. Стоя на одной ноге, другая на диске ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.

4.Беговая дорожка. Бег.

5.Скамья для пресса. Лежа на скамье, руками держась за валик. Поднимание-опускание ног.

6.Силовой тренажер. Лежа на скамье, руки со штангой согнуты в локтях.

1-подъем штанги вверх;

2-и.п.

7.Батут. Прыжки с хлопком перед собой

8.Мяч массажер. Массаж ног.

9.Эспандер. Жгут перед собой.

3 часть

Релаксация «Котята отправляются в путешествие».

Инструктор: Сейчас я дотронусь до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вот теперь я вижу, что вы готовы к путешествию. Но впереди забор, и нам надо через него перепрыгнуть. Только тихо, чтобы мама кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем ручей по камешкам. Шагайте за мной. Следите внимательно. Наступайте только на камешки. Все, перебрались. Обрадовались котята, что перебрались через ручеек. Расслабили усталые лапки. Спинку. Как ниточки висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь. А на пути большая гора! Как же нам пройти? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первая , а вы за мной. Как струна, все натянулись, чтобы пролезть, а то можно застрять. Какие вы все молодцы, котята, все перешли на другую сторону горы! Но что здесь нас ждет? Надо быть осторожными. Давайте встанем на все четыре лапки и подкрадемся. Ступайте мягко. Лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам, что же там такое? Любопытные котята. Все им интересно. Какой то шорох. Кто же там в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шеи, навострите уши. Тссссс. Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква ква ква. Да это же страшная большая жаба. Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте расслабимся, посмотрим, ускакала жаба или нет? Уф, наконец то она ускакала, и можно спокойно осмотреться.

Используемая литература.

1.Алябьева Е.А. Психогимнастика в детсом саду. М.2003 г

2.Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении //Дошкольное образование. 2004 №17-24

3.Осокина Т.Н., Рунова М.А., Тимофеева Т.А. Физкультурное и спортивное оборудование для дошкольных образовательных учреждений. М.1999

4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду М 2000

5.Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду Мет.пос. 2003

6.Рунова М.А. Формирование двигательной активности у детей старшего возраста //Дошкольное воспитание 2000 №6.