

Использование детских тренажёров для эффективного развития физических качеств»

Тренажеры — важный инструмент для развития физических качеств и улучшения общей физической формы. Они предоставляют возможность изолированно работать с различными группами мышц, а также могут использоваться для улучшения выносливости, силы, гибкости и координации.

Современные тренажеры можно разделить на физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные и производственно-технические.

В детском саду мы используем физкультурно-оздоровительные тренажеры, которые при систематическом использовании являются надежным средством профилактики гиподинамии и гипокинезии у детей. В зависимости от конструкции тренажера и, следовательно, от структуры и характера самого движения, на нем оказывается возможным развивать преимущественно то или другое двигательное качество. Четкая целевая направленность упражнений на тренажере, выбор характера и способа их выполнения позволяет управлять тренировочным процессом, не допуская перегрузок и осложнений, что очень важно для физического воспитания детей.

Применение тренажеров позволяет обеспечить формирование у детей правильных представлений о технике сложных двигательных действий. Кроме того, оно обеспечивает предварительное развитие двигательных качеств, определяющих успешность их выполнения.

Вот некоторые примеры тренажеров:

- беговая дорожка,
- велотренажер,
- гантели и штанга,
- тренажеры для мышц спины и живота,
- тренажеры для ног,
- тренажеры для кардио-тренировок,
- тренажеры для гибкости и растяжки,
- тренажеры для координации.



Сейчас в детских садах спортивные залы активно обеспечиваются различными тренажерами. Это помогает разнообразить физкультурные занятия и усилить двигательную активность ребенка.

Применение в работе с детьми простейших тренажеров – закономерный этап совершенствования системы использования различных предметов-ограничителей с целью коррекции выполнения движений, дифференцирования мышечных ощущений.

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.

Тренажеры простейшего типа:

детские гантели, гири, коврики массажные, малый мяч – массажер, большой мяч - массажер, гимнастические мячи, дорожки :деревянные, ребристые-массажные.

Тренажеры сложного устройства:

Велотренажер «Степпер с ручкой», « Райдер», «Жим от груди»,» Разгибание ног», «Бегущая по волнам»,» Беговая дорожка», «Жим ногами сидя», «Бицепс сидя».

В нашем детском саду мы используем такие тренажеры ,как :

«Велотренажер»

Детский велотренажер это тренажер, который позволяет проводить тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует развитию выносливости

« Бегущая по волнам»

Детский тренажер «Бегущая по волнам» предназначен для укрепления мышц ног, развития чувства равновесия.

«Беговая дорожка»

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

Мини «Твистер с ручкой»

Упражнения на тренажере твистер одновременно укрепляют ноги, мышцы спины и позволяют улучшать общую координацию.

«Гребной тренажер с двумя рукоятками».

Детский тренажер Байдарка - это тренажер для проведения тренировок в игровой форме. Он укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса.

Мини «Батут»

Детский батут доставляет уйму радости детям и при этом развивает все группы мышц, а также вестибулярный аппарат, улучшает кровообращение, повышает иммунитет.

«Диск вращающийся с эспандерами»

Упражнения на диске улучшает координацию, наличие эспандера тренирует руки и корпус.

«Гимнастический ролик»

Тренирует руки и пресс, повышает выносливость, силу и степень подвижности суставов.

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 дна.

Рекомендации по использованию тренажеров:

1. Тренажеры могут быть использованы в основной организованной деятельности и в самостоятельной двигательной деятельности детей с учетом уровня их физической подготовки и индивидуальных возможностей.
2. Начиная упражнения на тренажерах, следует постепенно переходить от самых простых к более сложным упражнениям.
3. Важно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилась на одни и те же группы мышц.
4. В процессе выполнения упражнений необходимо следить за состоянием самочувствия детей, не допускать перегрузок. Дозировку упражнений выбирать, исходя из степени тренированности организма.
5. С целью воспитания самостоятельности и активности целесообразно предлагать детям самим придумывать упражнения на тренажере, исходя из их физических возможностей и уровня двигательных навыков.





