

## ДОШКОЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

*Мальгина Маргарита Геннадьевна*

инструктор по физической культуре

*Кошкина Лидия Валерьевна*

воспитатель

*Волгушева Вера Вадимовна*

воспитатель

АНО ДО «Планета детства «Лада» – Д/С №127 «Гуси-лебеди»

г. Тольятти, Самарская область

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОСТЫХ ТРЕНАЖЁРОВ И ТРЕНАЖЁРОВ СЛОЖНОГО УСТРОЙСТВА НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ

*Аннотация:* в статье рассматривается вопрос обеспечения детей оптимальным уровнем двигательной активности путем широкого использования детских тренажеров на физкультурных занятиях.

*Ключевые слова:* тренажёры, двигательная активность, физическая нагрузка, индивидуально-дифференцированный подход.

Одним из актуальных вопросов в настоящее время остается охрана и укрепление здоровья детей.

В настоящее время у современных детей формируются привычки малоподвижного образа жизни, так как они много времени проводят у компьютера, телевизора. Данные анкетирования родителей наших детей показывают, что в выходные дни просмотр телепередач, компьютерные игры составляют от 30 минут до 5 часов. Это может привести детей к нежелательным последствиям: перевозбуждению, переутомлению. Поэтому важно на уровне детского сада и семьи целенаправленно руководить двигательной деятельностью детей дошкольников.

Одним из эффективных средств обеспечения детей оптимальным уровнем двигательной активности может быть достигнуто путем широкого использова-

ния детских тренажеров. Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они достаточно просты и удобны в обращении: могут использоваться на непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, на физкультурных праздниках и досугах, в самостоятельной деятельности. Работа на тренажерах позволяет детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости; удовлетворить потребность дошкольников в двигательной активности.

Существует много разнообразных тренажеров для детей дошкольного возраста. В нашем детском саду используются тренажеры, укрепляющие разные группы мышц (простые и сложные).

1. Простые: «Эспандер», «Диск здоровье», гантели, гири, массажеры «Коллибри», мячи-массажеры, резиновые кольца, массажные коврики, гимнастические ролики, гимнастические мячи.

2. Сложные: «Брусья опорные», «Скамья наклонная», «Велотренажер», «Жим ногами», «Бегущая дорожка».

Физкультурно-оздоровительные тренажеры сложного устройства отвечают основным педагогическим требованиям:

- соответствуют требованиям СанПиН;
- доступны для использования детьми всех уровней физической подготовленности (высокого, среднего, низкого);
- моделируют движения общеразвивающего воздействия;
- позволяют создавать игровые ситуации с использованием разных сюжетов;
- учитывают особенности психофизического развития и образного восприятия дошкольников;
- соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям;

– имеют привлекательный вид, который побуждает детей к разнообразным видам и формам двигательной активности.

В системе физкультурно-оздоровительных мероприятий нашего детского сада методика занятия с использованием тренажеров включают в себя рассмотрение следующих основных критериев:

– врачебный допуск детей к занятиям с определением их состояния здоровья и уровня функциональной и физической подготовленности;

– определение оптимального объема физической нагрузки для детей данного возраста и распределение ее с учетом состояния их здоровья и уровня физической подготовленности.

– предусматривание достаточной площади, рациональное размещение тренажеров и соблюдение санитарно-гигиенических требований, контроля за наличием соответствующей обуви и одежды детей;

– использование разных видов и форм двигательной активности, направленных на развитие интереса детей и раскрытие их творческих замыслов и двигательных способностей;

– объем физической нагрузки адекватен возрастным и индивидуальным возможностям детей. Эффективность оздоровительной тренировки сопряжена с последовательностью применения физических упражнений на тренажерах и постепенным увеличением физической нагрузки в соответствии с функциональными возможностями детей. Особое внимание уделяется чередованию физических нагрузок с отдыхом;

– индивидуально-дифференцированный подход к детям, осуществляемый с учетом их состояния здоровья, уровня физической подготовленности и двигательной активности;

– активизация мыслительной и двигательной деятельности детей путем использования разных методов и приемов: самостоятельный выбор способа выполнения действий, создание поисковых ситуаций, включение наводящих вопросов для проявления воли, решительности, смелости и находчивости детей и их поощрение;

– создание вариантности педагогических условий, способствующих удовлетворению естественной потребности детей в двигательной активности и развитию физических и нравственно-волевых качеств личности (за счет внесения нового тренажера, усложнения содержания двигательных заданий).

Основные задачи занятий тренировочного вида:

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 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 используется дифференцированный подход. Для его реализации дети распределяются 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.

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.

Вся наша работа в детском саду, конечно же, должна поддерживаться родителями воспитанников. Семья во все времена являлась и ныне является основным институтом, который ответствен за развитие и воспитание ребенка. Родители (законные представители) обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка (п. 1 ст. 44 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Поэтому перед ДОО стоит задача найти такие формы взаимодействия с семьями воспитанников, которые позволяют достигнуть реального сотрудничества. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо другой. Поэтому родителям можно предложить позаботиться о создании физкультурно-игровой среды дома. Правильный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования способствуют развитию двигательной сферы ребенка, позволяют более полно удовлетворить его потребность в движении, формируют базовые умения и навыки, расширяют возможности использования разных видов упражнений. Иметь дома тренажеры сложного устройства, конечно, могут не все, поэтому родителям предлагаем тренажеры, которые не занимают много места и удобны в пользовании (их можно хранить в ящике, расположив его в углу комнаты).

С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажеры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики для захвата их пальцами ног), ребристые доски. Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у стенки, упражнения с детским эспандером, гимнастической палкой и другими предметами.

В результате систематических занятий на тренажёрах у наших детей повысился эмоциональный тонус, сформировались такие нравственно-волевые качества, как выдержка, решительность, смелость, самостоятельность, дисциплинированность. Кроме того, систематические занятия на тренажерах повысили любознательность, творческое воображение, бережное обращение с физкультурными пособиями у дошкольников.

### ***Список литературы***

1. Рунова М.А. Помогите ребенку укрепить здоровье! // Дошкольное воспитание. 2004. – №8; 9 –С. 5; 8.
2. Рунова М.А. Тренажер – мой друг // Здоровье и физическая культура. – 2008. – №8. – С. 47–50.