

Наличие тренажерного зала фото

Организация занятий с детьми в тренажёрном зале ДОУ

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с коррекционной направленностью. Актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности. Поэтому целесообразно в наше время использовать на физкультурных занятиях в ДОУ различные виды тренажеров. Они способствуют развитию физических качеств, укреплению разных групп мышц и всего организма в целом.

Что же такое тренажеры?

Тренажеры - это учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом, восстановления опорно-двигательного аппарата человека. Цель использования тренажеров:

существенно повышают резервы организма;

надежное средство профилактики гипокинезии и гиподинамии.

По своему назначению тренажеры подразделяются:

физкультурно-оздоровительные,

спортивные,

лечебные.

Физкультурно-оздоровительные тренажеры отвечают основным педагогическим требованиям:

доступностью детям всех уровней физической подготовленности;

позволяют создавать игровые ситуации сюжетного характера;

учитывают особенности психофизического развития и образного восприятия дошкольников;

соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.

Использование тренажеров для детей в оздоровительных целях существенно повышает резервы организма, это надежное средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, которые широко наблюдаются в последнее время. Особая ценность состоит в том, что, включая те или иные упражнения, можно их дозировать по силе, темпу, амплитуде движения; одновременно происходит разгрузка позвоночника, а это особенно благоприятно влияет на детей с нарушением опорно-

двигательного аппарата. В процессе работы на тренажерах развиваются такие физические качества как сила, быстрота движений, ловкость, гибкость и общая выносливость. Кроме того, занятия на тренажерах активизируют познавательную деятельность детей, формируют их нравственно - волевые качества (выдержку, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость), развивают эмоциональность, любознательность и воображение, а также упражняют в способах общения со сверстниками. Проведение занятий с использованием тренажеров способствует достижению таких позитивных проявлений как:

Снятие статического напряжения позвоночника;

Улучшение кровообращения головного мозга;

Совершенствование функции правильного дыхания;

Тренировке мышц;

Существуют тренажеры, как простейшего, так и сложного устройства. Тренажеры простейшего типа:

детские экспандеры (для развития мышц плечевого пояса);

степ платформа (для укрепления всех групп мышц и тренировки вестибулярного аппарата);

гантели (для укрепления рук плечевого пояса);

мячи тяжелые гимнастические (для укрепления мышц рук и ног);

мячи - массажеры (для массажа различных частей тела);

резиновые кольца-экспандеры (для развития мышц кистей рук);

массажные коврики (для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия);

гимнастические мячи (для развития координационных способностей).

Простейшие тренажеры удобны в пользовании: они не занимают много места, и их можно переносить из одного помещения в другое. Современные тренажеры сложного устройства имеют привлекательный вид, тем самым побуждают детей к двигательной активности. Это такие тренажеры как:

тяга – нижняя,

скамья наклонная,

брусья опорные,

жим ногами,

велотренажер,

гребной тренажер,

беговая дорожка,

«бегущая по волнам»,

скалодром,

мини-твистер,

степпер с ручкой,

подставка под штангу

Занятия на тренажерах направлены на коррекцию и профилактику осанки и плоскостопия, развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса. Коррекция достигается подбором упражнений, при которых распределение мышечного тонуса способствует выравниванию имеющейся деформации, а также воздействием мышечной тяги на опорно-двигательный аппарат. Коррекционные задачи использования тренажеров различного типа:

Исправление недостатков физического и биологического развития;

Совершенствование функциональных возможностей организма;

Выравнивание дефектов физического развития;

Предлагаю вашему вниманию следующие методические рекомендации по проведению занятий с использованием тренажеров. Методика использования тренажеров разного вида предполагает:

Допуск к занятиям только после определения врачом состояния здоровья детей и уровня их функциональной и физической подготовленности.

Определение оптимального объема физической нагрузки и ее распределение с учетом не только состояния здоровья детей дошкольного возраста, но и уровня их физической подготовленности.

Индивидуально-дифференцированный подход к детям с учетом не только вышеназванных критериев, но и уровня их двигательной активности.

Активизация мыслительной и двигательной деятельности детей путем использования различных игровых методов и приемов.

Создание таких условий, которые способствуют удовлетворению естественной потребности детей в двигательной активности и развитию физических и нравственно-волевых качеств личности.

Всем известна народная мудрость, которая гласит, что здоровье - всему голова, ведь физически неразвитый человек не может ощущать себя абсолютно здоровым. Детям, имеющим нарушения в физическом развитии, сложно выполнять не только различные двигательные упражнения, но и просто играть в подвижные игры со своими сверстниками, так как у них часто наблюдается недостаточное и негармоничное развитие мышечной системы, которое значительно задерживает формирование навыка правильно держать свое тело. Занятия физической культурой с использованием тренажеров способствуют закреплению данного навыка, тем самым позволяя ребенку активно участвовать в различных видах детской деятельности, чувствовать себя полноценным членом коллектива.

Использование тренажеров в оздоровительных целях существенно повышает резервы организма, это надежное средство профилактики гипокинезии и гиподинамии. Особая ценность состоит в том, что, включая те или иные упражнения, можно их дозировать по силе, темпу, амплитуде движения; одновременно происходит разгрузка позвоночника, а это особенно благоприятно влияет на детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. В процессе работы на тренажерах развиваются такие физические качества как сила, быстрота движений, ловкость, гибкость и общая выносливость. Кроме того, занятия на тренажерах активизируют познавательную деятельность детей, формируют их нравственно - волевые качества (выдержку, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость), развивают эмоциональность, любознательность и воображение, а также упражняют в способах общения со сверстниками.

Будьте здоровы Вы и Ваши дети!