



Организация занятий с детьми на тренажёрах

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 мы используем тренажеры на физкультурных занятиях в ДОУ. В нашем детском саду есть тренажеры: отжим ногами, велотренажер, гребной тренажер, беговая дорожка, «бегущая по волнам», подставка под штангу. Они способствуют развитию физических качеств, укреплению разных групп мышц и всего организма в целом.

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.

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!!