**Использование тренажеров в работе с детьми старшего дошкольного возраста**

*Семченко Ульяна Николаевна*

*Инструктор по физической культуре*

*МБДОУ г. Мценска «Детский сад № 15»*

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое ценное богатство – здоровье. В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья и формирования тела закладывается уже в дошкольном возрасте. Целенаправленное развитие функциональных возможностей детского организма обеспечивает повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. В дошкольном учреждении используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства.

Занятия на тренажерах интересны и доступны детям старшего дошкольного возраста. Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки. Тренажеры  могут использоваться на физкультурных занятиях, во время гимнастики как после дневного сна, так и утром, в самостоятельной деятельности.

Применение тренажеров наиболее целесообразно в старшем дошкольном возрасте (5 – 7 лет). Этот возраст наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Дети этого возраста уже способны анализировать свои движения и действия, контролируя, таким образом, свое самочувствие. Двигательная активность к 6 годам становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Во время занятий с тренажерами старшие дошкольники стремятся не только поддерживать высокий уровень ДА, но и проявлять физические возможности – силу, ловкость, выносливость.

В настоящее время в дошкольных учреждениях используются тренажеры, двух групп – простые и сложные.

С простейшими тренажерами мы работаем  постоянно, они  удобны в использовании, не занимают много места, их можно переносить. К  тренажерам простейшего типа относятся:

• "Эспандер" (для мышц плечевого пояса);

• "Диск "Здоровье" (для укрепления мышц туловища и ног);

•  Гантели, гири (для укрепления рук и плечевого пояса);

•  Мячи-массажеры (для массажа разных частей тела);

•  Резиновые кольца (для развития мышц кистей рук);

• Массажные коврики (для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия);

• Гимнастические мячи (для развития гибкости позвоночника и координационных способностей).

Тренажёры сложного устройства имеют привлекательный вид, тем самым, побуждая детей к двигательной активности, что создаёт предпосылки для более разнообразной двигательной деятельности; вносят элементы новизны в образовательный процесс, удовлетворяют потребность детей в движении.

Тренажеры сложного устройства:

Скамья для силовых тренировок позволяет укрепить мышцы ног, рук, груди и живота; Механическая беговая дорожка – отличное подспорье развитию моторно-двигательной системы; Велотренажеры – это тренировка дыхательной и сердечнососудистой систем; Степпер поможет развить координацию движения; «Бегущая по волнам» нужен для того, чтобы развить чувство равновесия и укрепить ноги.

Данные тренажеры отвечают основным педагогическим требованиям:

• имеют привлекательный вид, а значит, вызывают у детей интерес, побуждают их к разнообразной ДА;

• учитывают особенности образного восприятия дошкольников;

• позволяют создавать игровые ситуации с использованием разных сюжетов;

• доступны всем детям, независимо от их физической подготовленности (высокий, средний, низкий);

• моделируют разнообразные виды движения - бег, катание на лыжах, гребля и др.;

• соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.

Конструкции тренажеров соответствуют условиям эксплуатации в закрытых помещениях, а размещать их можно в соответствии с той методикой, которой придерживается педагог на физкультурных занятиях. Непременное условие – соблюдение мер, предупреждающих травматизм детей.

Методика занятий с использованием тренажеров разного типа со старшими дошкольниками

Занятие тренировочного типа с тренажерами позволяют детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Упражнения на тренажерах совершенствуют координацию движений, укрепляют суставный аппарат, улучшается гибкость позвоночника, развивается грудная клетка, совершенствуется осанка.  Кроме того, эти занятия значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют [познавательную деятельность](http://www.pandia.ru/text/category/obrazovatelmznaya_deyatelmznostmz/), воспитывают выдержку, решительность, смелость, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками.

Основные принципы

Принцип последовательности и систематичности.

Последовательность при обучении детей, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм, с постепенным увеличением  нагрузки за счёт увеличения дозировки и интенсивности работы на тренажёрах;

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей

3. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающей оптимизацию двигательной активности, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психологических функций организма.

Основные задачи:

1. Тренировка всех систем и функций организма (сердечнососудистой, обменной и терморегуляционных процессов) через организацию оптимальных для данного возраста нагрузок.

2. Укрепление мышечного тонуса путем интенсификации ДА и 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.

При организации занятий с тренажерами должен быть использован дифференцированный подход к детям. Для его реализации следует распределить детей на 2 подгруппы на основе трех основных критериев:

1) состояние здоровья;

2) уровень физической подготовленности;

3) двигательная активность.

Структура работы на тренажерах отвечает основным требованиям программы для детей старшего дошкольного возраста. По мере того, как ребёнок усваивает на тренажёре сложность выполнения упражнений, нагрузка увеличивается.

  Обучение детей упражнениям на спортивных тренажёрах проходит по следующим этапам.

  На первом этапе ставятся следующие задачи:

1. познакомить детей с тренажёрами (описанием каждого конкретного тренажёра, названием, его предназначением)

2. создать целостное представление о движении на данных тренажёрах (показ и объяснение упражнения на каждом из имеющихся тренажёров)

3. начать разучивать движения (самостоятельное воспроизведение действий на тренажёре)

Благодаря  последовательности у детей формируется связь между зрительным образом, словами, и мышечными ощущениями.

  На втором этапе - углублённого разучивания действий, на каждом конкретном тренажёре задачи заключаются  в том, чтобы уточнить правильность выполнения действий, исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения действия в целом.

  На третьем этапе обучения  главной задачей является закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажёрах, стимулирование детей к самостоятельному выполнению движений и создание возможностей применение их в жизни (например, на тренажере «Велосипед» можно обучить ребенка езде на велосипеде).

  В каждое занятие включаются упражнения с простыми и сложными тренажерами и используются приемы круговой тренировки.

  Круговая тренировка - достаточно эффективна для данного [вида деятельности](http://www.pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/). Сущность круговой тренировки заключается в том, что отдельный ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей. Помимо круговой тренировки в НОД используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочерёдное выполнение нескольких движений друг за другом.

Структура построения работы  с использованием детских спортивных тренажеров  традиционная и включает вводную, основную  и заключительные части.

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

  В результате проводимой работы с использованием тренажеров у детей улучшается  не только общая  физическая подготовка, но и укрепляется здоровье в целом.

Детские тренажеры – путь к здоровому детству и  успеху во взрослой жизни.