

Совместная деятельность для  
взрослых.

Семинар - практикум  
«Использование детских  
тренажёров как  
эффективного средства  
развития физических  
качеств»



ГБДОУ детский сад № 126  
Инструктор по физической культуре  
Сатдарова Екатерина Юрьевна

# Физические качества

**Гибкость** — способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Также гибкость — абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии.

**Быстрота** - способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью: основные формы проявления.

**Ловкость** - это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

**Сила** - это способность преодолевать определенное сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц.

**Выносливость** - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

# Из истории тренажёров

Первые тренажеры для формирования двигательных навыков появились еще в древности. Уже тогда люди стремились ускорить обучение использованием различных приспособлений. Например, в Древнем Риме гладиаторы отрабатывали технику нападения и защиты от ударов с помощью сооружения, состоящего из нескольких непрерывно вращающихся обоюдоострых мячей. В средние века рыцари учились владеть копьем, атакуя мишень, которая при точном ударе падала, а при неточном - наносила рыцарю сильный удар по спине. В 19 веке были изобретены пружины и резиновые растяжные приборы, сохранившиеся в различных модификациях до наших дней.

**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.

Велико значение тренажеров на занятиях и в индивидуальной работе с отстающими детьми, а также для повышения двигательной активности детей в их самостоятельной деятельности, которая составляет около 70% от времени пребывания в дошкольном учреждении.

Сейчас в детских садах спортивные залы активно обеспечиваются различными тренажерами. Разрабатываются специальные комплексы упражнений на них в зависимости от цели занятий. Это помогает разнообразить физкультурные занятия и усиливать 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.

# Основные задачи в организации образовательной деятельности

- развитие психофизических качеств: силу, выносливость, быстроту;
- способствовать укреплению мышц и поддержанию общего тонуса организма;
- воспитание выдержки, организованность и самостоятельность;
- поддержка интереса к физической культуре, прививать стиль здорового образа жизни.

Виды тренажеров, используемых в работе с дошкольниками: простейшие тренажеры и сложного устройства. Простейшие тренажеры удобны в использовании: они не занимают много места, их можно переносить из одного помещения в другое.

### **Тренажеры простейшего типа:**

- Гимнастический ролик.
- Диск здоровья.
- Детские гантели, гири.
- Коврик массажный.
- Детский эспандер.
- Массажер «Колибри».
- Малый мяч – массажер.
- Большой мяч – массажер.
- Резиновое кольцо.
- Гимнастические мячи.

### **Тренажеры сложного устройства:**

- Велотренажер «Велосипед».
- Мини – твист.
- Мини – степпер.
- Мини – батут.
- Силовой тренажер.
- Бегущая по волнам.
- Гребля.
- Наездник.
- Беговая дорожка.
- Скамья.
- Тяга верхняя.
- Тяга нижняя.
- Жим ногами (машина).
- Брусья опорные.



# велотренажер

Детский  
велотренажер –  
прекрасная  
возможность для  
тренировки  
сердечно-  
сосудистой и  
дыхательных  
систем, развивает  
у детей  
выносливость.





# Батут

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



# Тренажёры для равновесия

Эти тренажеры развивают чувство равновесия, способствуют развитию ловкости и силы. Такие тренажеры, как правило, состоят из блока на которые ребёнок садится или встаёт. Блок подвижен за счёт чего ребёнку нужно прикладывать усилия для сохранения своего равновесия. Существуют различные модели для детей самых разных возрастов. Дополнение этих тренажёров педалями усложняют спортивную нагрузку, требуя от ребёнка больших усилий. Самыми простыми подобными тренажёрами являются диски – тарелки, которые отличаются своей компактностью и



# Тренажер степпер

Упражнения на степпере одновременно укрепляют ноги и позволяют улучшить общую координацию. Независимые друг от друга педали имитируют восхождение по лестнице.



# Беговая дорожка

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



# Тренажер наездник.

Детский аэробный тренажер для проведения тренировок в игровой форме. Укрепляет сердечно-сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины (от шеи до поясницы), ног, плечевого пояса и пресса.



# 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 дня.



## Рекомендации по использованию тренажёров

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.

**Спасибо за**

**Внимание!**

