

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ В СТРУКТУРЕ КОРРЕКЦИОННО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

ГБОУ Школа №1194
Дошкольное отделение 1511
Пятибратова Юлия Сергеевна

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВАЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ ОТКРЫВАЕТ ШИРОКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВАРЬИРОВАНИЯ ВСЕХ РЕЖИМОВ РАБОТЫ МЫШЦ И ИХ РАЗНОВИДНОСТЕЙ.

ТРЕНАЖЕРЫ КОМПАКТНЫ И МОГУТ БЫТЬ РАЗМЕЩЕНЫ В НЕБОЛЬШОМ ПОМЕЩЕНИИ; УПРАЖНЕНИЯ МОГУТ ВЫПОЛНЯТЬ КАК ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ, ТАК И ИМЕЮЩИЕ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ



УПРАЖНЕНИЯ МОГУТ ВЫПОЛНЯТЬСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ПЛОСКОСТЯХ И ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ; ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ УВЛЕКАТЕЛЬНЫ И РАЗНООБРАЗНЫ.

В ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЕРАХ ЛЕЖИТ ПРИНЦИП ТРЕНИРОВКИ, Т.Е. СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ПОСТЕПЕННЫМ УВЕЛИЧЕНИЕМ НАГРУЗКИ ДО УРОВНЯ, СООТВЕТСТВУЮЩЕГО ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ ОРГАНИЗМА ИЛИ ОПТИМАЛЬНОГО ДЛЯ НЕГО УРОВНЯ



Задачи

- ❑ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ КОРРЕКЦИОННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ;
- ❑ КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ МОТОРИКИ ПРИ ВСЕХ ФОРМАХ ЗАБОЛЕВАНИЙ;
- ❑ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ТОРСИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ;
- ❑ ФОРМИРОВАНИЕ АКТИВНЫХ ПРОИЗВОЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ РУК, НОГ, ТУЛОВИЩА;
- ❑ ФОРМИРОВАНИЕ И ЗАКРЕПЛЕНИЕ НАВЫКОВ ХОДЬБЫ;
- ❑ ОСОЗНАННОЕ ОСВОЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ;
- ❑ ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ УСИЛИЙ;
- ❑ ПОВЫШЕНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ТОНУСА ДЕТЕЙ;

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал



ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА, ЦЕЛЮ КОТОРОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА К БОЛЕЕ ИНТЕНСИВНОЙ РАБОТЕ В ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ. ЕЕ СОДЕРЖАНИЕ СООТВЕТСТВУЕТ СОДЕРЖАНИЮ ТРАДИЦИОННОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ: РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ХОДЬБЫ, БЕГА, КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ И Т.Д. ЕЙ ОТВОДИТСЯ ДО 3-5 МИНУТ



10

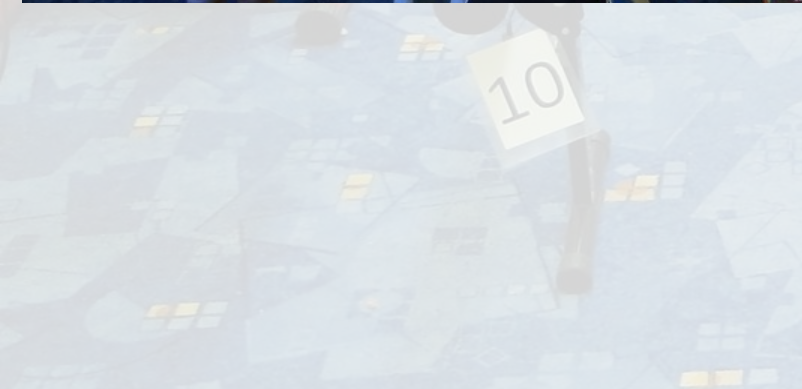
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТЕЙ – КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА,
КОТОРАЯ ДОСТАТОЧНО ЭФФЕКТИВНА ДЛЯ ДАННОГО ВИДА
ЗАНЯТИЙ



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ ОТВОДИТСЯ НЕ БОЛЕЕ 3-4 МИНУТ. ОНА ВКЛЮЧАЕТ ЭЛЕМЕНТЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ, САМОМАССАЖА, УПРАЖНЕНИЯ-РЕЛАКСАЦИИ, ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ, УКРЕПЛЕНИЯ СВОДА СТОПЫ, ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ



МОТОмед

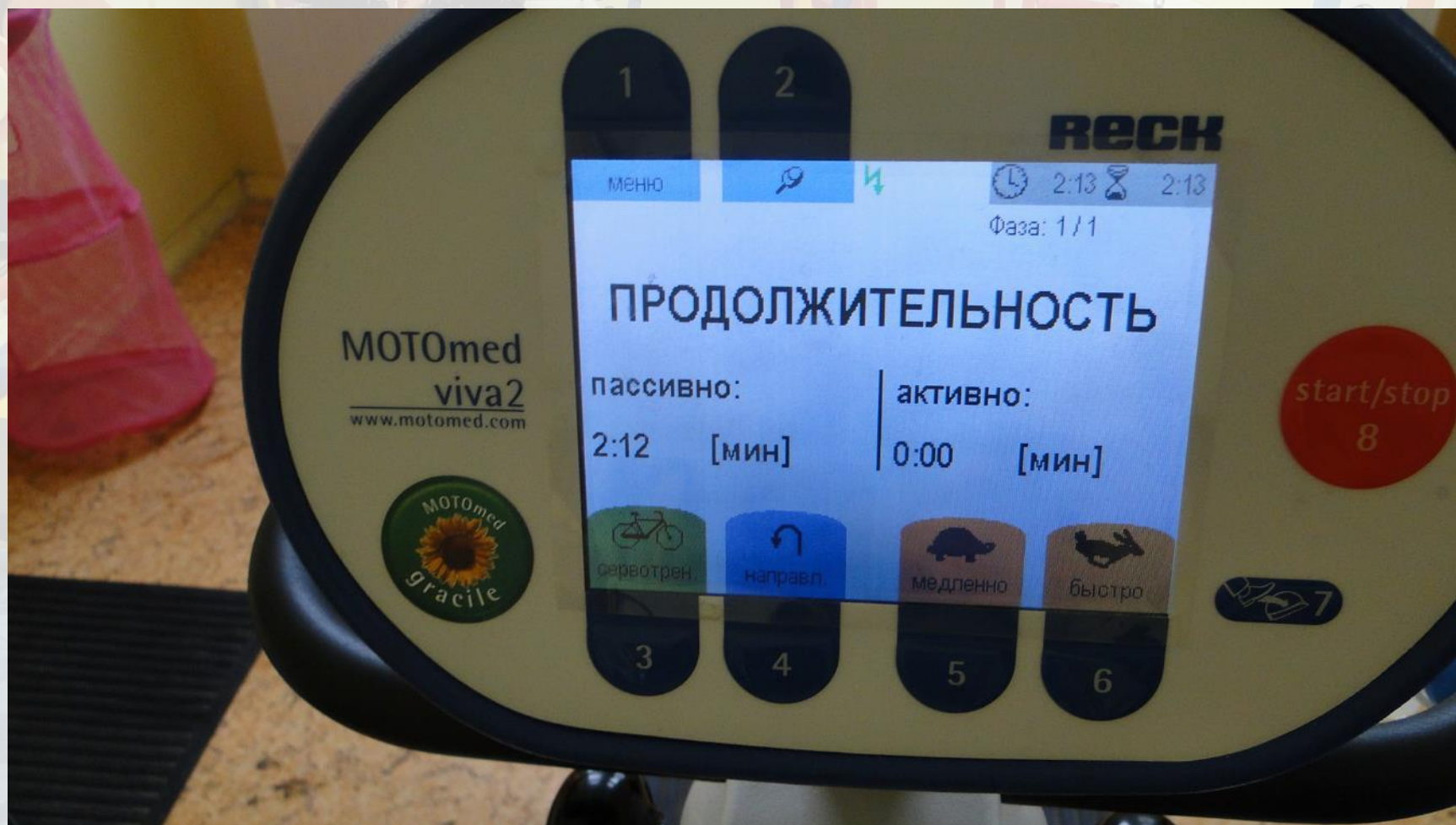


ТРЕНАЖЕР МОТОМЕД ПРЕДНАЗНАЧЕН ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ АКТИВНО-ПАССИВНОЙ МЕХАНОТЕРАПИИ ВЕРХНИХ И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ. УПРАВЛЕНИЕ МОТОМЕД В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ЧЕРЕЗ ОПЕРАЦИОННУЮ ПАНЕЛЬ. ВО ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ СИДИТ ПЕРЕД ТРЕНАЖЕРОМ МОТОМЕД В НАДЕЖНОМ И СТАБИЛЬНОМ ИНВАЛИДНОМ КРЕСЛЕ ИЛИ НА УСТОЙЧИВОМ СТУЛЕ С ДОСТАТОЧНО ВЫСОКОЙ СПИНКОЙ



10

ПАССИВНАЯ ТРЕНИРОВКА: МОТОР САМ ОСУЩЕСТВЛЯЕТ ДВИЖЕНИЯ НОГ ИЛИ РУК. ТАКАЯ ГИМНАСТИКА ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНА ПРИ СПАСТИЧЕСКИХ ПАРАЛИЧАХ. НОГИ (РУКИ) РАССЛАБЛЯЮТСЯ, МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС НОРМАЛИЗИРУЕТСЯ. ВОЗМОЖНА РЕГУЛИРОВКА ЧИСЛА ОБОРОТОВ И ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ



АКТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА: ПАЦИЕНТ ВРАЩАЕТ ПЕДАЛИ ЗА СЧЕТ СОБСТВЕННЫХ УСИЛИЙ, ПРЕОДОЛЕВАЯ ПРИ ЭТОМ СИЛУ СОПРОТИВЛЕНИЯ (НАГРУЗКУ), КОТОРАЯ ПЛАВНО РЕГУЛИРУЕТСЯ НА ПУЛЬТЕ УПРАВЛЕНИЯ. СОБСТВЕННУЮ ЭНЕРГИЮ, ВЛОЖЕННУЮ В ТРЕНИРОВКУ МОЖНО УВИДЕТЬ (В ВАТТАХ) НА ЭКРАНЕ ДИСПЛЕЯ



10

МОТОМЕД АВТОМАТИЧЕСКИ РАСПОЗНАЁТ МОЛНИЕНОСНО НАСТУПИВШУЮ СПАСТИКУ. МОТОР МЯГКО ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ, С ПЕДАЛЕЙ СНИМАЕТСЯ НАГРУЗКА. РАСПОЗНАЮТСЯ ДАЖЕ МАЛЕЙШИЕ СУДОРОГИ. ПОСЛЕ ТОГО, КАК БЫЛА РАСПОЗНАНА СПАСТИКА, СПЕЦИАЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ АВТОМАТИЧЕСКИ ИЩЕТ ТАКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ, ПРИ КОТОРОМ СПАСТИКА РАССЛАБЛЯЕТСЯ



МОТОмед



Тренажерный зал

