

Тренажёры – как средство развития скоростно-силовых качеств у старших дошкольников

Применение тренировок на тренажёрах актуально с 5 лет. Старший дошкольный возраст наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно- силовых качеств, выносливости и гибкости. Дети этого возраста уже способны анализировать свои движения и действия, а к 6 годам двигательная активность становится более целенаправленной.

Занятия на тренажёрах начиная со старшей группы проходят в виде круговых тренировок. Такой вид занятий не просто прыганье на батуте или работа педалями, а имеет свою структуру и особенности. И прежде всего – особенность дозировки нагрузки.

Занятие на тренажёрах у детей старшего дошкольного возраста проходят 1 раз в неделю: старшая группа в среду, подготовительная группа в пятницу. Структура занятия классическая: разминка, общеразвивающие упражнения, занятия на тренажёрах и подвижная игра. Прежде чем допустить ребёнка на тренажёр, он обязательно должен «разогреться», чтобы в работу включились все мышцы тела и не допустить травмирования.

- 1 Разминка – чередование ходьбы и бега с нагрузкой
- 2 Упражнения в построениях и перестроениях на координацию и ловкость
- 3 Общеразвивающие дыхательные упражнения для регуляции количества кислорода в организме
- 4 Круговые занятия на тренажёрах
- 5 Подвижная игра на координацию

В начале занятия дошкольники разминают мышцы и суставы, разогревая их упражнениями. В этом возрасте ребята самостоятельно могут дозировать нагрузку, проверить пульс и частоту сердечных сокращений. Если ребёнок чувствует себя не очень хорошо, ему даётся щадящая нагрузка. В норме, для беговых заданий, 1 – 1.5 мин непрерывного бега. Но не все дети выдерживают такую нагрузку. Хочется порекомендовать родителям, чтобы дети больше двигались дома, меньше времени проводили за гаджетами. Тогда нормативная нагрузка не будет вызывать трудностей.

Основная часть занятий – это занятия на тренажёрах. В настоящее время в нашем детском саду 12 сложных тренажёров: 3 велотренажёра, 2 гребных тренажёра, 2 диска Здоровья, беговая дорожка, дорожка Шагайка, колёсная дорожка, спортивный батут, штанговая скамья и 6 фитболов – мячей. Тренажеры располагаются так, чтобы дети по кругу переходили от одного тренажёра на другой. На одном тренажёре максимальная нагрузка до 2 мин разово.

В течении занятия каждый ребёнок успевает потренироваться на всех тренажёрах и получить нагрузку для всех видов мышц. В заключительной части тренировочного занятия проводится подвижная игра на закрепление и по выбору детей. У наших воспитанников в копилке имеется множество разнообразных игр, но чаще всего дети отдают предпочтение играм с прыжками, увёртыванием и бегом: «Рыбак», «Пятнашки с мячами», «Хвостики», «Третий лишний». Итоговая часть занятия – снижение нагрузки и спокойные тренировочные упражнения – имитационные движения.

Таким образом, ребята тренируют организм на тренажёрах и получают достаточную нагрузку основных видов движений необходимых для растущего организма.

*Инструктор по физической культуре С.Ю. Судакова
Январь 2022*