

Ю.В. Кочетова
МБДОУ д/с №127
г. Мурманск, Россия

***Аннотация.** В статье раскрывается структура построения процесса обучения старших дошкольников упражнениям на тренажёрах разного вида, методом круговой тренировки. Представлена система педагогического анализа физических качеств старших дошкольников.*

***Ключевые слова:** Тренажёры: простые и сложные, круговая тренировка, структура занятия, педагогический анализ.*

Yu. Kochetova
Kindergarten №127
Murmansk, Russia

***Abstract.** The article reveals the structure of the process of teaching senior preschoolers exercises on simulators of different types, by the method of circular training. The system of pedagogical analysis of physical qualities of senior preschool children is presented.*

***Keywords:** Exercisemachines: hard and easy, circuit training, the structure of the classes, pedagogical analysis.*

ОРГАНИЗАЦИЯ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРОВ РАЗНОГО ВИДА

Приоритетным направлением работы ДОУ является сохранение и укрепление здоровья детей. Главная цель физического воспитания – удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности. Одна из таких форм – занятие с использованием тренажеров. Использование занятий на тренажерах позволит тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей.

Старший дошкольный возраст характеризуется тем, что дети 5-6 лет достаточно хорошо владеют различными движениями, у них интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной систем к физическим нагрузкам [5]. Старшие дошкольники стремятся не только удовлетворить потребность в активных движениях, но и показать свои физические возможности – силу, ловкость, смелость. В данном возрасте дети могут анализировать свои действия и действия сверстников, контролировать свое самочувствие, что очень важно при самостоятельном выполнении упражнений.

Организация занятий с использованием тренажеров.

С детьми занятия по физической культуре целесообразно проводить с использованием тренажеров как простейших, так и сложного устройства. Это позволит овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению групп мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног [2]. В процессе работы на тренажерах развиваются не только физические качества, но и активизируется познавательная деятельность детей, формируются нравственно-волевые качества (выдержка, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость), развивается эмоциональность, любознательность и воображение. Дети учатся бережно обращаться с тренажерами, а также управлять своим поведением и способами общения со сверстниками.

Для реализации индивидуально-дифференцированного подхода следует распределить детей на две подгруппы, учитывая три основных критерия: состояние здоровья, уровень физической подготовленности и уровня двигательной активности. Первую подгруппу составляют практически здоровые дети, имеющие средний и высокий уровень двигательной активности и хорошую физическую подготовленность. Во вторую подгруппу включают детей второй и третьей групп здоровья (часто болеющие дети; дети, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения) с низким уровнем двигательной активности и слабой физической подготовкой.

Это дает педагогу возможность осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к проведению занятий, различающихся по содержанию, объему физической нагрузки, а также методам и приемам руководства двигательной активностью детей.

Этапы работы.

Структура работы на тренажерах отвечает основным требованиям программы для детей старшего дошкольного возраста. По мере того, как ребенок усваивает на тренажере сложность выполнения упражнений, нагрузка увеличивается. Время работы на одном тренажере занимает 1-2 минуты и начинается с простых упражнений.

Обучение детей упражнениям на спортивных тренажерах проходит по следующим этапам [1].

На *первом этапе* ставятся следующие задачи:

1. Познакомить детей с тренажерами (описанием каждого конкретного тренажера, названием, его предназначением).
2. Создать целостное представление о движении на данных тренажерах (показ и объяснение упражнения на каждом из имеющихся тренажеров).
3. Начать разучивать движения (самостоятельное воспроизведение действий на тренажере). Благодаря последовательности у детей формируется связь между зрительным образом, словами, и мышечными ощущениями.

На *втором этапе* - углубленного разучивания действий, на каждом конкретном тренажере задачи заключаются в том, чтобы уточнить правильность выполнения действий, исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения действия в целом. В ходе обучения следует обращать внимание на правильность выполнения ими действий, и поощрять детей. На данном этапе работы возникает необходимость показа и объяснения действий. Для данного показа можно привлекать детей, которые хорошо, правильно выполняют это действие. Это активизирует процесс обучения.

На *третьем этапе* обучения главной задачей является закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажерах, стимулирование детей к самостоятельному выполнению движений и создание возможностей применения их в жизни (например, на тренажере «Велосипед» можно обучить ребенка езде на велосипеде). На данном этапе детям можно предлагать индивидуальные карточки со схематичным изображением одного или нескольких тренажеров, по которым дети занимаются индивидуально, что значительно сокращает время на объяснения (на каком тренажере работать).

Занятия в основном проводятся сюжетного характера, используются игровые приемы, предлагается выполнить имитационные движения, например: "Гонка велосипедистов" - езда на велотренажере, "Попрыгунчики" - прыжки на батуте и т.д. В каждое занятие включаются упражнения с простыми и сложными тренажерами и используются приемы круговой тренировки[2].

Организация круговых тренировок.

Круговая тренировка - достаточно эффективна для данного вида деятельности. Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде

тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» – тренажере.

По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к смене «станций», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения[3].

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно. Количество используемых тренажеров зависит от поставленных задач по физической культуре (от 4-8 тренажеров).

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

Структура занятий.

Структура занятий с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части [4].

Вводная часть – разминка (3-5 минут), целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

Основная часть – (18-20 минут) включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру.

Комплекс упражнений проводится с предметами: набивными мячами, фитболами, лентами, платочками. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей может быть использовано музыкальное сопровождение. Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая эффективна для данного вида НОД.

Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как НОД на тренажерах является достаточно сложной для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребенка.

После завершения круговой тренировки инструктор организует подвижную игру, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Заключительная часть занятия (3-4 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включают элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, малоподвижную игру.

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Заключение.

Мой опыт показал, что результаты проведения занятий на тренажерах у дошкольников наблюдается улучшение не только общей физической подготовленности, но и укрепляется здоровье в целом, удовлетворяется биологическая потребность детей в движении, а также повышается эмоциональный тонус, активизируется их познавательная деятельность. А привлекательность самих **тренажеров** и занятия с ними являются действительным стимулом в формировании у детей интереса к занятиям физкультурой.

Список литературы:

1. Шарманова С. «Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учеб. - метод. пос. Изд. Советский спорт 2004 г.- 256 с.
2. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду».Изд.:ООО Издательство Скрипторий 2009г.-119 с.
3. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2011. 84 с.
4. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.103 с.
5. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005. 370 с.