

Организация здорового образа жизни детей с использованием тренажеров

Повышению двигательной активности способствует использование тренажеров в дошкольном возрасте. 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.

Упражнения на тренажерах совершенствуют координацию движений, укрепляют суставный аппарат, улучшается гибкость позвоночника, развивается грудная клетка, совершенствуется осанка.

Важно, чтобы дети приобрели определенные двигательные навыки, научились самостоятельно пользоваться тренажерами, овладели приемами страховки. Тренажеры могут быть использованы на занятиях физической культурой и в самостоятельной двигательной деятельности детей с учетом уровня их физической подготовки и индивидуальных возможностей. С простейшими тренажерами можно заниматься детям с 3 лет. Начиная упражнения на тренажерах, следует постепенно переходить от самых простых упражнений к более сложным упражнениям.

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

- Гимнастический ролик.
- Диск здоровья.
- Детские гантели, гири.
- Коврик массажный.
- Детский эспандер.
- Малый и большой мяч – массажер.
- Гимнастические мячи и мн. др.

Тренажеры 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:

- Велотренажер «Велосипед».
- Мини – твист.
- Мини – батут.
- Силовой тренажер.
- Бегущая по волнам.
- Гребля.
- Беговая дорожка.
- Канат
- Веревочная лестница.