

Консультация для воспитателей "Тренажеры в детском саду"

Занятия физической культуры- ключ к успеху в укреплении здоровья детей .
Ведущей системой в организме ребёнка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от неё.



Процессы жизнедеятельности прежде всего зависят от двигательной активности. Другими словами, **чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек.**

Нагружая мышечную систему, вы не только воспитаете ребёнка сильным и ловким, но и разовьёте его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с большим напряжением в это время работают лёгкие, почки, печень, так как усиливаются обменные процессы. *Включение скелетно-мышечной системы в напряжённую работу ведёт к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые определяют меру здоровья.*

Для развития двигательных навыков полезно использовать детские физкультурно-оздоровительные тренажеры, которые отвечают основным педагогическим требованиям:

- доступностью детям всех уровней физической подготовленности;
- позволяют создавать игровые ситуации сюжетного характера;
- учитывают особенности психофизического развития и образного восприятия дошкольников;
- соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.

В процессе работы на тренажерах развиваются такие физические качества как сила, быстрота движений, ловкость, гибкость и общая выносливость.

Кроме того, занятия на тренажерах активизируют познавательную деятельность детей, формируют их нравственно - волевые качества (выдержку, настойчивость, дисциплинированность, решительность, смелость), развивают эмоциональность, любознательность и воображение, а также упражняют в способах общения со сверстниками.



Проведение занятий с использованием тренажеров способствует достижению таких позитивных проявлений как:

- Снятие статического напряжения позвоночника;
- Улучшение кровообращения головного мозга;
- Совершенствование функции правильного дыхания;
- Тренировке мышц.

Занятия на тренажерах направлены на коррекцию и профилактику осанки и плоскостопия, развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса.

Коррекция достигается подбором упражнений, при которых распределение мышечного тонуса способствует выравниванию имеющейся деформации, а также воздействием мышечной тяги на опорно-двигательный аппарат.

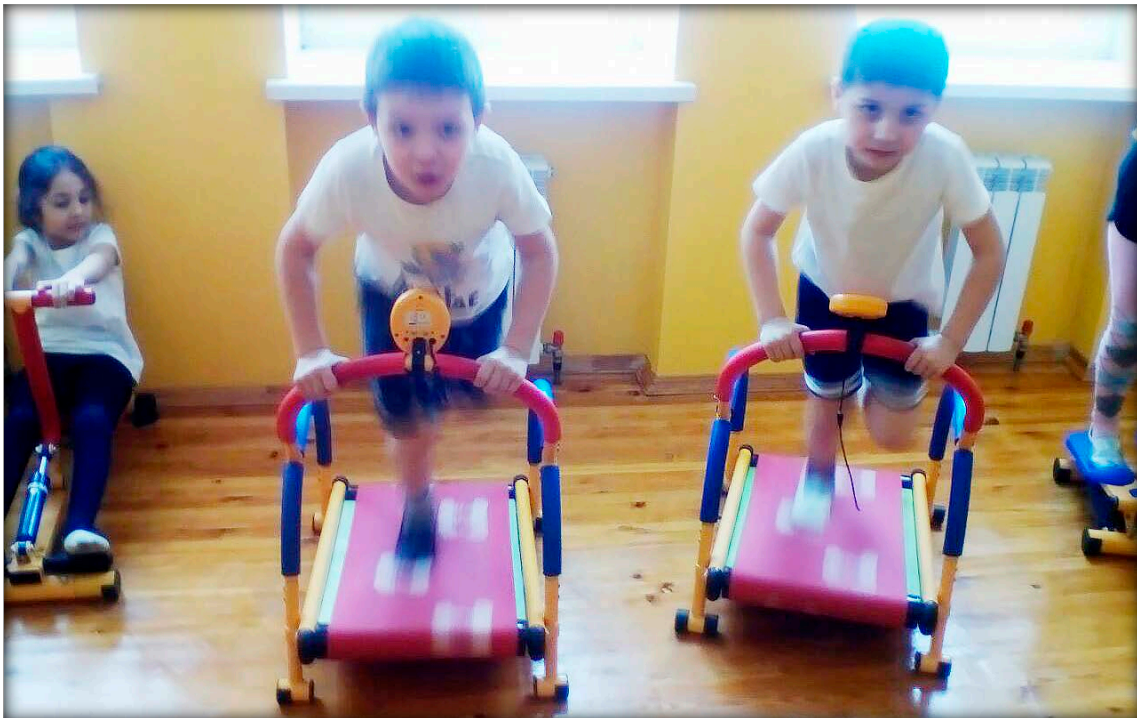
Коррекционные задачи использования тренажеров различного типа:

- Исправление недостатков физического и биологического развития;
- Совершенствование функциональных возможностей организма;
- Выравнивание дефектов физического развития.

Всем известна народная мудрость, которая гласит, что здоровье - всему голова, ведь физически неразвитый человек не может ощущать себя абсолютно здоровым.



Использование тренажеров в оздоровительных целях существенно повышает резервы организма, это надежное средство профилактики гипокинезии и гиподинамии. Особая ценность состоит в том, что, включая те или иные упражнения, можно их дозировать по силе, темпу, амплитуде движения; одновременно происходит разгрузка позвоночника, а это особенно благоприятно влияет на детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.



Будьте здоровы Вы и Ваши дети!

Инструктор физической культуры Кузеева А.Л.