Государственное бюджетное учреждение РБ

Западный межрайонный центр «Семья»

Отделение в г. Октябрьский

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Игры и занятия с детьми

дошкольного и младшего школьного возраста

в спортивной студии



2018 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Игра как средство и метод физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Использование детских тренажёров как эффективного средства развития физических качеств

**Игра как средство и метод физического воспитания**

**детей дошкольного возраста.**

Чтобы малыш рос здоровым и всесторонне развитым, необходимо с раннего детства уделять большое внимание физическому воспитанию, потому что именно в дошкольном возрасте формируются важные базовые умения и навыки, создается фундамент двигательной деятельности, из элементов которой впоследствии и складывается двигательная активность взрослого человека.

В дошкольном возрасте ведущей деятельностью является **игра**, она доступна и понятна детям. С помощью игры мы можем физически развивать ребенка.  В спортивной студии с детьми проводят игры **«Замри», «Море волнуется раз»**. Эти игры подразумевают резкое прекращение движений по сигналу водящего и замирание в том положении, в котором дети были застигнуты игровым сигналом, при этом от малышей требуется сохранить выражение лица и напряжение мышц тела, чтобы удерживать придуманную позу. Одухотворенность и выразительность движений в таких играх очень важны.

Особую роль играют **игры с мячом**. Ребенок, играя с мячом, целится, отбивает, подбрасывает, соединяет движения с хлопками и поворотами, тем самым развивает глазомер, координацию движений, совершенствует деятельность коры головного мозга. Отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие.

**Использование детских тренажёров как эффективного средства развития физических качеств**

Для ребенка главное занятия на детских спортивных тренажерах - это веселье и радость. Для родителей – здоровье. Физкультурно - оздоровительные тренажеры при систематическом использовании являются надежным средством профилактики гиподинамии и гипокинезии у детей.

Основные задачи в организации занятий спортивной студии:

* развитие психофизических качеств: силу, выносливость, быстроту;
* способствовать укреплению мышц и поддержанию общего тонуса организма;
* воспитание выдержки, организованность и самостоятельность;
* поддержка интереса к физической культуре, прививать стиль здорового образа жизни.

Применение в работе с детьми простейших тренажеров способствует всестороннему развитию ребенка: улучшают самочувствие ребенка и его общее состояние на момент реабилитации после болезни; насыщают кислородом клетки организма; выводят токсины и шлаки; ускоряют обмен веществ; полезны для склонных к неврозам детей; развивают силу мышц рук (в том числе и моторику), плечевого пояса, ног, спины и пресса; повышают выносливость организма и координацию; вызывают в детях положительные эмоции.

Особенно полезно использовать тренажеры в физическом воспитании старших дошкольников, когда дети осваивают наиболее сложные двигательные действия: прыжки в длину и высоту с разбега, лазанье по лестнице разноименным способом и другие движения.

Велико значение тренажеров на занятиях и в индивидуальной работе с отстающими детьми, а также для повышения двигательной активности детей в их самостоятельной деятельности. Это помогает разнообразить физкультурные занятия и усиливать двигательную активность ребенка.

**Рекомендации по использованию тренажёров**

1. Тренажеры могут быть использованы в основной организованной деятельности и в самостоятельной двигательной деятельности детей с учетом уровня их физической подготовки и индивидуальных возможностей.

2. Начиная упражнения на тренажерах, следует постепенно переходить от самых простых к более сложным упражнениям.

3. Важно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилась на одни и те же группы мышц.

4. В процессе выполнения упражнений необходимо следить за состоянием самочувствия детей, не допускать перегрузок.

5. С целью воспитания самостоятельности и активности целесообразно предлагать детям самим придумывать упражнения на тренажере, исходя из их физических возможностей и уровня двигательных навыков.

Виды тренажеров: велотренажер «Велосипед»; силовой тренажер; гребля; беговая дорожка; скамья; тяга верхняя; тяга нижняя; жим ногами.

1. **Детский велотренажер** – входит в число одних из самых безопасных устройств. Он не создаёт нагрузки на позвоночник и риск получить травму сведен к нулю. Он помогает разработать и укрепить мышцы пресса, внешние и внутренние мышцы бедра, а также икроножные. Кроме того, регулярные занятия положительно сказываются на тонусе лёгких, обеспечивают тренировку дыхания и выносливости. Велотренажер детский предназначен для детей от 4 до 8 лет для укрепления мышц ног, развития выносливости. Работа на велотренажере осуществляется путем имитации езды на велосипеде длительностью - от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.
2. **Тренажёр** «**Беговая дорожка»** предназначен для улучшения работы сердечно –сосудистой и дыхательной систем, на развитие координации движения, для укрепления разных мышц ног, развитие выносливости.
3. **Тренажер гребной детский** предназначен для укрепления и развития ножек, ручек, спины, плечевых мышц и пресса маленьких спортсменов. Яркие цвета, в которые раскрашен детский гребной тренажер, привлекает детей и позволяет им в игровой форме, весело и с удовольствием заниматься полезными физическими упражнениями. К тому же, освоив технику гребли на детском гребном тренажере, в будущем ребенок с легкостью сможет управлять прогулочной лодкой, а если приложит еще немого усилий, то и увлекательный поход на байдарках будет вполне осуществим. Детский тренажер для гребли будет укреплять мышцы ребенка, поднимать тонус и самым благотворным образом влиять на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. **Тренажер «Мультистанция»**.

Мультистанции – это многофункциональное оборудование, предназначенное для выполнения разнообразных силовых упражнений на все группы мышц, выполнять базовые движения для основных мышечных групп (жим, сведение/разведение, тяги сверху и снизу, сгибание и разгибание). Траектории движений элитных мультистанций разработаны по принципам биомеханики, ход рычагов плавный и гладкий, а нагрузку очень легко регулировать. Отметим, что мультистанции позволяют заниматься в одиночку.

1. **Тренажер «Скамья для пресса»** — это скамья для прокачки пресса, имеющая еще и специальные держатели для ног. Кроме того, что **на этом тренажере можно накачать красивый пресс, это еще и отличный тренажер для спины.**Тренажер подходит для людей в разной физической форме. Для занятий на этом тренажере нужно сесть на скамью и наклониться назад, чтобы корпус образовал прямую линию. Зафиксировать ноги, руки закинуть за голову и сцепить в замок. Поднимать на выдохе корпус, образуя угол 90 градусов, и медленно, на вдохе, опускать вниз. Делать 3 подхода по 15 раз.

**Правила безопасности**

Дабы избежать детского травматизма в процессе использования спортивного тренажера нужно следовать технике безопасности (определенным правилам):

* В проведении занятий должен быть четкий план и организованность.
* Инвентарь должен быть качественно подготовлен и проверен.
* Необходимо учитывать индивидуальность ребенка, общее состояние и его возрастные особенности.
* Сочетать сложность упражнений с физической подготовкой ребенка.
* Правильно обучать технике физических упражнений.
* Осуществлять страховку при лазанье, прыжках и упражнениях в равновесии.

**Литература.**

1. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5–6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств [Текст]: методическое пособие / Н.И. Дворкина, Л.И. Лубышева. – М.: Советский спорт, 2007. – 80 с.
2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
3. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2012. – 336с.
4. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3 – 5 лет. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2000. – 112с
5. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2001. – 112с.
6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
7. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. - Ярославль: Академия развития, 2006. – 224 с.
8. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений/ под ред. С.О.Филипповой. – М., 2007.– 224 с.