



Использование детских тренажёров

Презентация создана
инструктором по физической культуре
Соколовской И.К.
ГБДОУ №107 Выборгского района
г. Санкт - Петербурга

Формы использования тренажёров

- Групповая (круговая тренировка)
- Индивидуальная
- Физкультминутки
- В ходе зарядки

В ходе занятий на тренажёрах:

- Повышается эмоциональный тонус детей
- Укрепляются мышцы и системы организма
- Активизируется познавательная деятельность
- Развивается творческое воображение

Методические указания

1. В начале занятия проводится небольшая разминка, общей длительностью 5 минут: ходьба в разном темпе, переходящая на бег, общеразвивающие упражнения
2. В основную часть включены упражнения на тренажёрах длительностью 3-5 минут, через каждую минуту предлагается отдых 30-40 секунд. При наличии нескольких тренажёров дети после одной минуты упражнений на одном тренажёре по кругу переходят к другому
3. В конце занятия проводят упражнения на дыхание, на расслабление. Расслабленное поднятие, разведение, рук, махи в медленном темпе, вращение туловища

«Бегущая по волнам» для детей 5-8 лет

цели и задачи:

1. Общее оздоровление организма
2. Улучшение работы сердечнососудистой и дыхательной систем
3. Укрепление мышц спины и ног
4. Развитие координации движений, подвижности суставов



Варианты упражнений

Ребёнок встаёт ступнями на платформы,
руки

фиксируются на держателях

1. Раскачивает правую ногу вперёд-назад, останавливается, затем левую ногу
2. Раскачивает обе ноги: левая нога - вперёд, правая – назад

«Батут» для детей 5-8 лет

Цели и задачи:

1. Общее оздоровление организма.
2. Улучшение работы сердечнососудистой и дыхательной систем.
3. Укрепление мышц спины и ног.
4. Развитие координации движений, прыгучести и подвижности суставов.
5. формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом.



Варианты упражнений

Ребёнок встаёт на середину батута крепко держась за поручни.

1. Прыгать на двух ногах. В начале совершать прыжки с малой амплитудой, постепенно увеличивая её.
2. Прыжки со сменой ног вперёд-назад.

«Беговая дорожка» 5-8 лет

Цели и задачи:

1. Общее оздоровление организма.
2. Улучшение работы сердечнососудистой и дыхательной систем.
3. Профилактика и коррекция осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса.
4. Развитие координации движений и подвижности суставов.
5. Формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культурой и спортом



Варианты упражнений

1. Ребёнок встаёт на дорожку. Руки лежат на дугах .Предложить пройти по следам.
2. Стоя на полу одной ногой, другой на тренажёре, руками держась за боковые дуги, прокатывание одной ногой.
3. Предложить выполнить бег.

«Электронный датчик»

Mode-выставление
параметров
датчика

Reset-общий сброс

Stop-тренажёр
остановлен



Dist-пройденная
дистанция пути

SPD-скорость

CAL-сколько
потрачено ккал

TIME-время в пути

SCAN-запоминает
пройденную
дистанцию пути

ODO-раннее
пройденная дистанция
пути



«Велотренажёр» для детей 5-8 лет

Цели и задачи:

1. Общее оздоровление организма
2. Улучшение работы сердечнососудистой и дыхательной систем
3. Укрепление мышц спины и ног
4. Развитие подвижности суставов





Варианты упражнений:

1. Прокручивание педалей стопами ног
2. Прокручивание педалей с изменением нагрузки и скорости

Электронный датчик



Увеличение и уменьшение



«Гребля» для детей 5-8 лет

Цели и задачи:

1. Общее укрепление организма
2. Улучшение работы сердечнососудистой и дыхательной систем
3. Укрепление мышц спины, ног, рук, груди
4. Развитие координации движений

Техника выполнения упражнения

Сидя на тренажёре, ноги фиксировать,
кисти рук лежат на рукоятке



Плавно тянуть рукоятку
на себя, имитируя движение гребка



Регулятор увеличения и уменьшения нагрузки



«Силовой тренажёр» для детей 4-8 л

Цели и задачи:

1. Общее оздоровление организма
2. Улучшение работы сердечнососудистой и дыхательной систем
3. Профилактика и коррекция осанки, укрепление мышц спины, груди, рук, ног, брюшного пресса
4. Развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов

Виды упражнений

1) Вариант.

Ребёнок ложиться на спину, ставит ступни на подставку для ног.

Берёт штангу прямым хватом на расстоянии чуть шире плеч, опустив локти, и поднимает её над собой, выпрямляя руки.

Отягощение: начиная с маленького груза с каждой стороны и заканчивая всеми тремя.



2) Вариант.

Лёжа на спине ступни
под упором
тренажёра.

Поднимать ноги с
отягощением:
начиная

с маленького груза и
заканчивая двумя

