

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижневартовска детский сад № 29 «Елочка»

Методические рекомендации при выборе физкультурного оборудования

Составил: инструктор
по физической культуре:
Сергеева М.А.

Нижневартовск 2016

Будь здоров, расти большой!

Влияние физкультурного оборудования на всестороннее развитие детей

Целесообразный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования и пособий на занятиях по физической культуре способствуют развитию двигательной сферы детей, формированию разнообразных двигательных умений и навыков, развитию физических качеств и творческих способностей, воспитанию нравственно-волевых качеств, повышению интереса к разным спортивным играм и физическим упражнениям. Наряду с этим решаются задачи, направленные на укрепление здоровья детей и их полноценное психофизическое развитие. Развитие двигательной сферы старших дошкольников связано с выбором определенных способов их действий, требующих физических усилий и затрат энергии, соотнесения их с габаритами и массой, устойчивостью и другими свойствами используемых физкультурных пособий. Двигательная активность по достижению цели любого действия, например бросание мяча в корзину, удерживание равновесия на балансирах, ходьба по гимнастической скамейке, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, определяется интеллектуально-сенсорной, познавательной, а также эмоционально-волевой и игровой активностью детей. Для развития движений детей большое значение имеют ощущения «мышечной радости». Удовлетворение детей от преодоления возникающих трудностей различного характера (встречающиеся на пути различные препятствия; нерешительность, волнение, незнание способов выполнения движений и т.д.) способствует развитию волевых усилий, обогащению двигательного опыта, раскрытию их функциональных возможностей. Комплекс упражнений общеразвивающего воздействия с различными пособиями и предметами (мячом, обручем, гимнастической палкой и т.д.) может оказывать огромное влияние на развитие разных групп мышц и укрепление мышечного тонуса. В процессе выполнения разных видов упражнений с использованием пособий у детей формируются двигательные навыки (прыжки на батуте, через скакалку, лазание по канату и т.д.). Во время занятий с использованием физкультурного оборудования могут создаваться вариативные и усложненные условия для выполнения различных физических упражнений. Например, дети, преодолевая полосу препятствий, состоящую из разных модулей, совершают множество движений: ходьба и бег по наклонному буму, ползание по гимнастической скамейке, подлезание под дуги, прыжки на батуте и т.д. При этом дети проявляют ловкость, выносливость, быстроту реакции, а также смелость, решительность и находчивость. Езда на велосипеде, катание на роликах, коньках стимулируют развитие мышц ног. Для укрепления мышц стопы и профилактики плоскостопия следует широко использовать различные массажеры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики для захвата пальцами ног), ребристые доски. Формированию правильной осанки способствуют физические упражнения, выполняемые у деревянной стенки, упражнения с детскими эспандерами, гимнастической палкой и другими предметами. Использование физкультурных пособий оказывает влияние на эффективность освоения движений. Они помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий: мышечно-двигательных, зрительных, осязательных, слуховых и др. В процессе выполнения двигательных заданий дети получают знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), знакомятся с особенностями движения в

пространстве, с направлениями движений. Следует отметить положительную роль использования разнообразных физкультурных пособий в подвижных играх и упражнениях для восприятия детьми пространства и времени, в том числе для формирования их умений и навыков ориентировки в окружающей среде. Дети, проявляя свою двигательную активность во время занятий по физической культуре, действуют в каком-то определенном пространстве, которое может быть разным по величине и форме, предметному насыщению. Занятия, проводимые на спортивной площадке или в близлежащем лесу, предоставляют детям широкое поле деятельности, где они много двигаются на беговых дорожках, прыжковых зонах, полосе препятствий, мини-стадионе, учебной лыжне. Однако пространство для двигательной активности детей во время занятий, проводимых в физкультурном зале, более замкнуто, так как оно ограничено размерами и формами закрытых помещений (физкультурных и тренажерных залов, бассейнов). В любом из перечисленных условий ребенок определяет местоположение одних предметов по отношению к другим, а также по отношению к самому себе, и в то же время, он познает все это в процессе двигательной активности на основе ощущения, осязания, зрительного восприятия и речи. В разных условиях у детей одновременно происходит формирование движений и пространственной ориентировки. Посредством активных движений, выполняемых детьми с разными пособиями, происходит разностороннее познание пространственно-временных отношений предметного окружения. Физические упражнения могут выполняться дошкольниками с мелкими физкультурными пособиями (резиновым кольцом, флажком, веревкой, палкой, обручем, мячом и др.), а также — на гимнастическом валике, стенке, бревне, рукоходе, на санках, лыжах и т.п. или около них (у гимнастической стенки, скамейки, у бревна и др.). Во время обучения детей элементам спортивных игр (волейбол, футбол, бадминтон, теннис, баскетбол, хоккей), а также в спортивных упражнениях (катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, самокате) создается особая обстановка, требующая от детей умения согласованно решать задачи двигательного характера, подчиняться определенным правилам, использовать хорошо знакомые движения в соответствии с игровыми ситуациями, а также самостоятельно находить разные способы выполнения задания. Физкультурные пособия в значительной мере способствуют повышению интереса детей к выполнению различных двигательных заданий в необычных условиях (в лесу, в тренажерном зале, на спортивной площадке), что ведет к удовлетворению их потребности в двигательной активности, а также благотворно сказывается на состоянии здоровья детей, их физическом и умственном развитии. Участие детей в подготовке пособий к разным видам занятий по физической культуре формирует у них навыки аккуратного и бережного обращения. Гармоничность сочетания разнообразных форм, цветовой гаммы разных пособий в оформлении физкультурно-игровой среды вызывает у дошкольников положительные эмоции. Рациональная двигательная активность детей в многообразии условий физкультурно-игровой среды формирует у них привычку к регулярным занятиям физической культурой.

Основные требования к подбору физкультурного оборудования

Подбор оборудования определяется программными задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. Необходимо, чтобы оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствовало возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Габариты и вес переносного оборудования должны быть соизмеримы с возможностями детей. Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивое и прочное. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма у детей во время занятий по физической культуре необходимо иметь хорошие крепления и гимнастические маты. Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными. Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования должно способствовать воспитанию художественного вкуса у детей. Наиболее предпочтительны для окраски оборудования нежные пастельные тона. Целесообразно комплектовать оборудование в соответствии с разными видами движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр. С помощью оборудования и пособий должно обеспечиваться правильное выполнение разнообразных комплексов физических упражнений (общеразвивающих, упражнений в основных видах движений), а также целенаправленное формирование различных физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств). Большинство физкультурных пособий используется детьми в процессе выполнения физических упражнений и подвижных игр. Поэтому в комплекты оборудования должны входить самые разнообразные предметы: крупногабаритные (гимнастические скамейки, лестницы, бумы и др.), переносные и стационарные, изготовленные из разных материалов (дерева, резины, пластмассы и т.п.), мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т.п.). Наличие в комплектах разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники). В связи с тем, что дошкольным учреждениям приходится самостоятельно обеспечивать себя необходимым оборудованием, важно при его подборе учитывать рекомендации, которые достаточно полно раскрыты в аннотированном перечне Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, М.А. Руновой «Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений». М.: Мозаика-Синтез, 1999. При подборе физкультурного оборудования существенное значение имеет учет особенностей физического развития детей и возрастных этапов формирования моторики. Поэтому в предлагаемом пособии оборудование подобрано в соответствии с возрастными

группами. Кроме того, для большинства предметов физкультурного оборудования указаны размеры, соответствующие основным параметрам возрастного развития детей. Для рациональной организации двигательной активности детей дошкольного возраста важно обращать внимание на размещение оборудования по месту его использования (для определенных условий).

Первая младшая группа

Перечень физкультурного оборудования для первой младшей группы

Тип оборудования	Основной набор	Размеры, масса	Кол-во на группу
Оборудование для ходьбы, бега, равновесия	Бревно с плоской поверхностью	Длина 150–200 см Ширина 15–20 см	1
	Валик мягкий	Длина 150 см Диаметр 20–25 см	1
	Валик мягкий укороченный Скамейка гимнастическая	Длина 30 см Диаметр 30 см Длина 150–200 см Ширина 35 см Высота 15 см	2
	Горка детская		1
	Доска гладкая	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	1
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	1
	Кольцо резиновое	Диаметр 18, 20 см	10
	Куб деревянный большой	Ребро 40 см	5
	Куб деревянный малый	Ребро 15, 20, 30 см	5
	Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия)	180 x 40 см	5
	Мяч прыгающий — стульчик	Диаметр 45 см	5
	Шнур длинный	Длина 100–150 см	1
Оборудование для прыжков	Мат гимнастический	Длина 100 см Ширина 80 см Высота 7 см	1
	Мини-мат	Длина 60 см Ширина 60 см Высота 7 см	10
	Обруч плоский (цветной)	Диаметр 35, 40, 50 см	по 5
	Палка гимнастическая длинная	Длина 150 см Сечение 3 см	2
	Шнур короткий плетеный	Длина 75 см	5
Оборудование для катания, бросания, ловли	Валик гимнастический длинный	Длина 150 см Диаметр 30 см	1
	Корзина для метания мячей		1
	Мяч массажный	Диаметр 10 см	10

	Мяч резиновый	Диаметр 10, 12, 15 см	10
	Мяч-шар надувной	Диаметр 40 см	4
	Обруч малый	Диаметр 54–65 см	10
	Шарик пластмассовый	Диаметр 4 см	10
Оборудование для ползания и лазания	Бум напольный	Длина 200 см Высота 20–25 см	1
	Лесенка-стремянка двухпролетная	Высота 103 см Ширина 80–85 см	1
	Лабиринт (3–6 секций)		1
	Лестница гимнастическая	Высота 150 см Ширина 60 см	1
	Ящики для влезания (складирующиеся один в другой)	Длина 50, 47, 44 см Ширина 50, 47, 44 см Высота 20, 15, 10 см	1 комплект
Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия	Мяч массажный	Диаметр 6–8 см	10
	Мяч резиновый	Диаметр 10–15 см, 20–25 см	10
	Обруч плоский	Диаметр 20–25 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 60, 75, 80 см	10
	Колечко с лентой	Диаметр 5 см	10
	Кольцо резиновое	Диаметр 5–6, 18 см	по 10

Вторая младшая группа

Перечень физкультурного оборудования для второй младшей группы

Тип оборудования	Основной набор	Размеры, масса	Кол-во на группу
Оборудование для ходьбы, бега и равновесия	Модуль «Змейка» Бум напольный Скамейка гимнастическая	Длина 100 см Высота 15 см Длина 200 см Высота 20 см Длина 200 см Ширина 20 см Высота 20 см	1
	Валик мягкий	Длина 150 см Диаметр 20 см	1
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20 см Высота 3 см	1
	Дорожка ребристая с поручнями		1
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см	1
			2
	Коврик, дорожка массажные, со следочками		4
	Кольцо мягкое	Диаметр 120 см	1

		Высота 30 см Диаметр отверстия 60 см	
	Куб деревянный	Ребро 20 см	10
	Обруч большой	Диаметр 95–100 см	3
			1
	Шнур длинный	Длина 150 см	1
Оборудование для прыжков	Мат гимнастический	Длина 100 см Ширина 80 см Высота 7 см	1
	Бум напольный	Длина 200 см Высота 20–25 см	1
	Кольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр отверстия 60 см	1
	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Палка гимнастическая длинная	Длина 250 см Диаметр 3 см	2
	Скакалка длинная	Длина 300 см	1
	Обруч малый	Диаметр 50–55 см	10
	Шнур короткий	Длина 75 см	5
Оборудование для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Мешочек с грузом малый	Масса 150–200 г	2
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	10
	Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20–25 см	5
Оборудование для ползания и лазания	Лестница гимнастическая 3–5 пролетов Дуга	Высота 250 см Ширина 62 см Ширина 50 см Высота 50 см	2
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20 см Высота 30 см	1
	Лабиринт игровой		1
			1
	Полукольцо	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5–6 см	1
Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия	Колечко резиновое	Диаметр 5–6 см	10
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10
	Мяч массажный	Диаметр 8–10 см	10
	Обруч плоский	Диаметр 40 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75–80 см	10
	Флажок		10

Физкультурно-игровая среда для занятий по физической культуре с детьми 4–7 лет в спортивном зале

Перечень физкультурного оборудования для спортивного зала

Тип оборудования	Основной набор	Размеры, масса	Кол-во на группу
Оборудование для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа		2
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	2
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см	1
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Кольцо мягкое	Диаметр 13 см	10
	Коврик массажный	75 x 70 см	5
	Куб деревянный малый	Ребро 20 см	5
	Модуль мягкий (комплект из 6–8 сегментов)		3
	Скамейка гимнастическая	Длина 200–300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3
Оборудование для прыжков	Батут детский	Диаметр 100–120 см	2
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2
	Диск плоский	Диаметр 23 см Высота 3 см	10
	Дорожка-мат	Длина 180 см	1
	Козел гимнастический	Высота 65 см Длина 40 см Ширина 30 см	1
	Конус с отверстиями		10
	Мат гимнастический складной	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	1
	Мат с разметками	Длина 190 см Ширина 138 см Высота 10 м	2
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75 см	5
	Скакалка короткая	Длина 120–150 см	10
Оборудование для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2

	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150–200 г	5
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10–12 см	10
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	по 10
	Мяч для мини-баскетбола	18–20 см	5
	Мяч для массажа	Диаметр 6–7 см, 10 см	по 5
	Комплект для детских спортивных игр (сумка)		1
Оборудование для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см Ширина 50 см	5
	Дуга малая	Высота 30–40 см Ширина 50 см	5
	Канат с узлами	Длина 230 см Диаметр 2,6 см Расстояние между узлами 38 см	1
	Канат гладкий	270–300 см	2
	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см Расстояние между перекладинами 22–25 см	1
	Лабиринт игровой (6 секций)		1
	Лестница веревочная	Длина 270–300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	2
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	1
Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия	Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск «Здоровье», гантели, гири		По 10
	Кольцо плоское	Диаметр 18 см	10
	Кольцо мягкое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50–60 см	20
	Массажеры разные: «Колибри», мяч-массажер, «Кольцо»		5
	Мяч малый	6–8 см	10
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,3 кг	10
	Обруч малый	Диаметр 54–60 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75–80 см	10
	Ролик гимнастический		10

Для подвижных игр в зале необходимо иметь физкультурный передвижной уголок, лабиринт игровой, «Парашют», мини-стадион.

Физкультурно-игровая среда в тренажерном зале

Перечень тренажеров простейшего типа

№	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
1	Гимнастический ролик	Для укрепления разных групп мышц и увеличения их силы	12
2	Диск «Здоровье»	Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата	12
3	Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса	12
4	Коврик массажный	Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия	12
5	Детский эспандер	Для развития мышц плечевого пояса	12
6	Массажеры «Колибри» I, II, III	Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия	12
7	Малый мяч-массажер	Для массажа кистей рук	12
8	Большой мяч-массажер	Для массажа мышц разных частей тела	3
9	Резиновое кольцо	Для развития мышц кистей рук	24

Занятия с использованием тренажеров сложного устройства

Физкультурно-оздоровительные тренажеры сложного устройства отвечают основным педагогическим требованиям:

- доступны для использования детьми всех уровней физической подготовленности (высокого, среднего, низкого);
- моделируют движения общеразвивающего воздействия;
- позволяют создавать игровые ситуации с использованием разных сюжетов;
- учитывают особенности психофизического развития и образного восприятия дошкольников;
- соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям;
- имеют привлекательный вид, который побуждает детей к разнообразным видам и формам двигательной активности.

Дизайн и конструкция тренажеров соответствуют условиям эксплуатации в закрытых помещениях. Их можно размещать в физкультурном и тренажерном залах (площадью не менее 18 кв. м).

Размещение тренажеров в физкультурном зале осуществляется в соответствии с методическим вариантом, т.е. методикой, реализуемой на занятиях по физической культуре. При этом следует соблюдать меры, предупреждающие травматизм среди детей.

Методика использования тренажеров разного вида во время занятий по физической культуре для детей 5–7 лет направлена на развитие функциональных возможностей и двигательной активности.

В системе физкультурно-оздоровительных мероприятий дошкольного образовательного учреждения методика занятий с использованием тренажеров

включает в себя рассмотрение следующих *основных критериев*:

- врачебный допуск детей к занятиям с определением их состояния здоровья и уровня функциональной и физической подготовленности;
- определение оптимального объема физической нагрузки для детей данного возраста и распределение ее с учетом состояния их здоровья и уровня физической подготовленности.
- предусматривание достаточной площади, рациональное размещение тренажеров и соблюдение санитарно-гигиенических требований, контроля за наличием соответствующей обуви и одежды детей;
- использование разных видов и форм двигательной активности, направленных на развитие интереса детей и раскрытие их творческих замыслов и двигательных способностей;
- объем физической нагрузки должен быть адекватен возрастным и индивидуальным возможностям детей. Эффективность оздоровительной тренировки сопряжена с последовательностью применения физических упражнений на тренажерах и постепенным увеличением физической нагрузки в соответствии с функциональными возможностями детей. Особое внимание уделяется чередованию физических нагрузок с отдыхом;
- индивидуально-дифференцированный подход к детям, осуществляемый с учетом их состояния здоровья, уровня физической подготовленности и двигательной активности;
- активизация мыслительной и двигательной деятельности детей путем использования разных методов и приемов: самостоятельный выбор способа выполнения действий, создание поисковых ситуаций, включение наводящих вопросов для проявления воли, решительности, смелости и находчивости детей и их поощрение;
- создание вариантности педагогических условий, способствующих удовлетворению естественной потребности детей в двигательной активности и развитию физических и нравственно-волевых качеств личности (за счет внесения нового тренажера, усложнения содержания двигательных заданий и т.д.).

Варианты упражнений с тренажерами

1. Тренажер «Тяга верхняя» предназначен для тренировки мышц рук, груди и спины из положения сидя и для укрепления мышц плечевого пояса из положения стоя.

Основное тренирующее и развивающее движение на данном тренажере заключается в выполнении тяги до уровня груди (1) и за голову (2).

Педагог заранее устанавливает нужную величину отягощения (грузы — от 1,5 до 3 кг). Затем ребенок захватывает обеими руками висящую ручку («гриф») и садится на скамью, обе руки располагаются симметрично от середины «грифа».

Движения ребенком выполняются в медленном или среднем темпе. Активные действия (тяга к груди и за спину) и пассивная фаза выполняются в течение одной секунды.

Для развития силовых возможностей тренируемых мышц следует стремиться к медленному выполнению упражнений. При узком и среднем захвате руками «грифа» значительно нагружаются мышцы рук и верхняя часть спины, при этом тягу «грифа»

следует выполнять до уровня груди. При широком захвате «грифа» загружаются мышцы груди, рук и спины.

Одним из вариантов использования данного тренажера является разгибание рук в локтевых суставах (с целью развития мышц плеча). Ребенок из положения стоя берет «гриф» средним хватом и, прижав локти к туловищу, выполняет разгибание рук, при этом спина должна быть прямой.

Количество грузов подбирается таким образом, чтобы оптимальное число повторений данного упражнения составляло 10–15 раз. При определении величины отягощения следует учитывать уровень функциональных возможностей детей.

И.п.: сидя спиной к тренажеру, поясничная область спины прижата к валикам тренажера; ноги на ширине плеч, стоят на полу с двух сторон от ножки тренажера; руки подняты вверх, держат ручку тренажера хватом сверху вниз.

Методические рекомендации. Кисти рук должны находиться на одинаковом расстоянии от вертикальной оси (натянутого шнура). Возможно несколько положений рук: хватом за концы ручек; хватом за середину ручки и за места сгибов ручек.

Выполнение:

- а) Напрягая мышцы рук и сгибая руки в локтях, опустить ручку тренажера до уровня груди.
- б) Напрягая мышцы рук, опускать прямые руки перед собой до уровня груди; ниже уровня груди.
- в) Сгибая руки в локтях, опустить ручку тренажера за спину до уровня плеч (лопаток).

Методические рекомендации. На этапе обучения дети выполняют упражнения с весом груза 1,5–2 кг и не удерживая ручку тренажера на определенном уровне по времени. Через несколько занятий необходимо зафиксировать положение при выполнении упражнения на несколько секунд в течение 10 раз (10 секунд).

На одном занятии возможно чередование разных способов выполнения упражнений.

Тренажер «Тяга нижняя» — для мышц рук, груди и туловища в положении сидя и стоя.

Основное упражнение на этом тренажере — выполнение тяги горизонтальной (обеими руками к груди).

Величину груза устанавливают с помощью фиксатора. После этого ребенок берет ручку тренажера, садится на сиденье, опираясь слегка согнутыми или прямыми ногами в упор.

Спина прямая, лопатки сведены как можно сильнее. Тяга осуществляется только руками, при этом отягощение (груз) должно соответствовать возможностям ребенка. Движения ребенка к груди и обратное действие осуществляются в медленном темпе. Педагог обращает внимание на осанку ребенка (спина прямая).

Другой вариант упражнения на тренажере выполняется в следующей последовательности: первое — тяга к груди, второе — отвод от груди, третье — наклон туловища к ногам, касаясь руками. Затем следует повтор упражнений в обратной последовательности. Можно работать на тренажере только с целью тренировки мышц туловища (т.е. без тяги к груди), при этом руки должны быть прямыми, а спина несколько прогнутой.

Предлагаем еще один вариант упражнения на данном тренажере, который выполняется из положения стоя, — «тяга к груди». В этом случае особенно нагружаются дельтовидные мышцы (они покрывают плечи).

Ребенок становится лицом к стойке, берет ручку и выполняет «тягу к груди». При выполнении этой «тяги» следует несколько прогнуться в пояснице.

В целом величина сопротивления является такой, где повторный максимум упражнений составляет 10–15 раз.

И.п.: сидя на тренажере, руками держа «гриф», стопами ног держаться за педали.

Выполнение: ребенок слегка отклоняет корпус назад, обеими руками натягивая трос, удерживает положение и затем возвращается в исходное положение.

Тренажер «Брусья опорные» — для тренировки мышц верхней части живота и рук, для развития силы и выносливости мышц брюшного пресса. Упражнения на данном тренажере выполняются в нескольких вариантах.

Предлагаем их рассмотреть.

И.п.: вис с опорой на предплечье, хват руками за поручни тренажера; спина касается спинки тренажера, прямые ноги опущены вниз.

Выполнение: а) Согнуть ноги в коленном суставе, подтянуть колени к животу. Удержаться в таком положении 2–3 сек., затем принять исходное положение.

Методические рекомендации. При выполнении следить за тем, чтобы колени ног были соединены друг с другом, тянуть носочки.

Дозировка определяется с учетом уровня функциональных возможностей.

б) Поднять прямые ноги под углом 90 градусов — ноги соединены друг с другом, принять исходное положение.

Методические рекомендации. В целях усложнения — поднятые вверх ноги удерживать в горизонтальном положении, постепенно увеличивая продолжительность от 3 до 10 сек. (Ребенок сам считает от 3 до 10 раз.)

в) Поднять прямые ноги вверх под углом 90 градусов; при подъеме развести ноги врозь, принять исходное положение.

Тренажер «Скамья наклонная» предназначен для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения могут выполняться в нескольких вариантах. Один из них — поднимание туловища из положения лежа, при выполнении этого упражнения развиваются мышцы нижней части живота. Для активизации боковых мышц живота рекомендуется поднимать туловище, поворачивать его в сторону: для тренировки мышц левой стороны туловища следует поворачиваться вправо, для мышц правой стороны туловища — влево.

Другой вариант использования этого тренажера — поднимание ног. Ребенок ложится или садится на скамейку и, обхватив руками упор за голову, медленно поднимает ноги. Если ребенку не удастся поднять прямые ноги, то их следует несколько согнуть в коленях. Количество повторений может быть от 5 до 10 раз и более, в зависимости от возможностей ребенка. Предлагаем варианты упражнений.

Тренажер «Жим ногами» предназначен для тренировки мышц ног. Основное упражнение на этом тренажере — поднятие платформы с грузом по наклонной поверхности.

Прежде всего нужно установить нужную величину сопротивления. Ребенок ложится спиной на стул, голова находится на «подушечке», руки фиксируются на держателях.

Выполнение: ноги согнуть в коленях, стопы ног ставятся на середину платформы. Ребенок двигает платформу вверх до полного распрямления колен и опускает вниз до отпора. Высота исходного положения платформы регулируется в зависимости от роста ребенка.

И.п.: сидя на сиденье тренажера, спина лежит на наклонной плоскости; хват руками за сиденье тренажера; ноги согнуты в коленях, двигающаяся платформа тренажера лежит на ступнях ног.

Выполнение: выпрямлять и сгибать ноги в коленном суставе, двигая платформу тренажера вверх вниз.

Методические рекомендации. Ступни ног плотно прилегают к платформе, не отрываются от нее. Обучение происходит без груза. Дозировка и вес груза определяются с учетом функциональных возможностей детей.

Тренажер «Велотренажер» — для развития выносливости и укрепления мышц ног. Велотренажер способствует развитию выносливости детей. Он оказывает огромное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, тренирует мышцы ног. Перед работой на велотренажере необходимо установить высоту сиденья в зависимости от роста ребенка и «величину сопротивления». После этого ребенок садится на велотренажер, стопы обеих ног закрепляются на педали с помощью мягких креплений. Ребенок кладет руки на руль тренажера и вращает педали вперед и назад. Время выполнения можно задать с помощью часового механизма, расположенного на руле тренажера. После истечения заданного времени звучит сигнал. Скорость педалирования задается с помощью датчика, закрепленного на руле велотренажера.