**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**« Каргасокский детский сад №1»**

**Консультация для педагогов**

# «Использование тренажера батут для детей дошкольного возраста»

Подготовила: инструктор по ФК

 Полтарыхина Н. К.

Каргасок

В дошкольных учреждениях в настоящее время для занятий с детьми часто применяют физкультурно - оздоровительные тренажеры, которые при систематическом использовании являются надежным средством профилактики гиподинамии и гипокинезии у детей. Разрабатываются специальные комплексы упражнений на тренажерах. Это помогает разнообразить физкультурные занятия и усиливать двигательную активность детей.

Одним из таких физкультурно-оздоровительных тренажеров является тренажер батут. Актуальность использования данного тренажера для детей дошкольного возраста заключается в развитии вестибулярного аппарата и чувства равновесия. Способность сохранять равновесие в вертикальном положении - одно из важнейших условий жизнедеятельности человека. Удержание стабильного равновесия является одним из значимых показателей моторно - двигательного развития детей, необходимых для освоения новых, более сложных действий.

Все знают, что такое батут и как весело на нем прыгать, но мало кто знает, что кроме удовольствия от прыжков, батут приносит большую пользу организму.

Во время занятий и игр на батуте у детей формируется опорно- двигательный аппарат. Происходит также развитие моторики рук и ног ребенка, улучшается координация движений. Кроме этого, во время игр и упражнений на батуте у детей улучшается работа сердечно-сосудистой системы, что в свою очередь укрепляет иммунитет и здоровье организма в целом. Однако, это не вся польза батута для детей. Упражнения в форме развлечений формируют привычку к занятию спортом, ребенок постоянно совершенствует свои умения. Укрепляются суставы и мышцы, благодаря правильной и равномерной нагрузке, развивается вестибулярный аппарат.

Упражнения на батуте способствуют :

* укреплению вестибулярного аппарата
* улучшению физической формы и общего состояния здоровья
* развитию координации движений
* работе всех групп мышц

Надо учитывать, что при использовании тренажера батут, имеются и противопоказания.

# Противопоказания:

* Травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата.
* Головокружение, боли в сердце, в груди.
* Нельзя прыгать во время простуды, при усталости и после еды.

Батут – это отличный многофункциональный тренажер, который способен формировать правильную осанку. Именно с дошкольного возраста важно начать это развивать.

Прыжки на батуте - это еще и позитивное настроение детей на целый день. Это прекрасный способ совместить полезное с приятным.

При обучении детей прыжкам на батуте следует тщательно и индивидуально подходить к начальным этапам обучения. У многих детей при виде такого тренажера как батут появляется чувство неуверенности, скованности и даже страха перед возвышенной и пружинящей поверхностью. Предлагаемый комплекс упражнений поможет приобрести ребенку уверенность в упражнениях на новом спортивном оборудовании.

## 1.Упражнение «Высоко -низко»

Подъем на батут, спуск с батута

- дать ребенку почувствовать подъем на возвышенную поверхность. 2.***Упражнение «Пружинка»***

Встать на батут, выполнить пружинистые приседания. 3.***Упражнение «Фонарики»***

Встать на батут, руки согнуть в локтях, изображая фонарики. Выполнить повороты вокруг себя вправо-влево.

## 4.Упражнение «Собираем грибы»

Встать на батут, выполнить 2-3 приседания. 5***.Упражнение «Раз, два, три, игрушки собери»***

Ребенок встает на батут, взрослый выкладывает на батуте игрушки (з штуки).Ребенок наклоняется или приседает, берет игрушку и дает взрослому. Количество игрушек можно посчитать.

## Упражнение «Меткий стрелок»

Взять маленький мячик или пластмассовый шарик. Встать на батут. Бросить мячик в корзину, стоящую от батута на расстоянии 1- 1,5 метров.

## Упражнение «Дружная пара»

Взрослый держит ребенка за руку. Ребенок выполняет 2-3 прыжка на батуте. Перед тем, как начать выполнять упражнения и прыжки на батуте,

необходимо провести с детьми ряд бесед. В данных беседах целесообразно использовать загадки, стихи, наглядный материал, презентации. Для начала провести ***эвристическую беседу.***

* + Дать представление детям о батуте, его устройстве, о разнообразных видах данного спортивного оборудования.
	+ Познакомить детей с историей батута (в доступной для них форме), рассказать о спортивных соревнованиях по прыжкам на батуте, о спортсменах;
	+ Знания о здоровье, здоровом образе жизни,
	+ О правилах безопасности при упражнениях на батуте;
	+ Об использовании батута, где можно применять;

Далее, в ***обучающей беседе*** познакомить детей с техникой прыжка, последовательностью и особенностях его выполнения.

И уже ***в практической части*** проходит исполнение, анализ и

отработка сначала элементов и в последствии комплексного упражнения. Техника прыжка состоит из следующих элементов:

-исходное положение, замах, толчок , полет , -приземление. Каждый предыдущий элемент подготавливает и обусловливает последующий.

***Исходное положение*** помогает правильно выполнить замах.

***Замах*** создает благоприятные условия для толчка.

***От толчка*** зависит высота траектории полета.

Основная задача ***при приземлении*** - погасить скорость полета без резких толчков и сотрясений, и сохранить равновесие.

При обучении детей прыжкам на батуте используем такие приемы как объяснение и показ.

Тренажер батут можно использовать в упражнениях, подвижных играх, эстафетах, полосе препятствий, спортивных праздниках и досугах.

Во время обучения детей прыжкам на батуте полезно использовать следующие методические приемы:

* музыкальное сопровождение *(аудиозапись, бубен, хлопки)*
* ритмичный текст (стихотворение, считалка и т.п.)

-наглядный материал для развития зрительного восприятия, внимания, мышления.

Овладении навыками прыжков на батуте проходит в несколько этапов. Первый этап- это первоначальное разучивание прыжков(овладение

движением). Второй этап - углубленное разучивание-совершенствование прыжков(автоматизация). И закрепление навыка и совершенствование техники –усложнение- проходит на третьем этапе.

# Упражнения и игры с использованием тренажера батут.

**Эстафета «Прыг-скок».**

**Цели:** развивать координацию и быстроту движений; формировать умение правильно спрыгивать с батута.

По команде первый участник до батута, встает на него и выполняет 5 прыжков, спрыгивает на мат, добегает до ориентира, оббегает его и бегом возвращается к команде.

# Игра «Кто быстрей?»

**Цели:** развивать координацию движений, внимание,память, равновесие; формировать правильную осанку при ходьбе.

# Содержание игры:

Дети рассчитываются на первый-пятый. Запоминают свой номер. В центре физкультурного зала стоят два батута. Дети, взявшись за руки шагают по кругу и произносят слова:

*«Раз, два, три, четыре, пять, будем весело играть!»*

Инструктор (воспитатель) называет один из номеров ( например, третий). Участники с данным номером добегают дл батута. Первый прибежавший выполняет 5 прыжков на батуте. Игра продолжаетя.

# Упражнение «Поймай комара!»

**Цели:** развивать координацию движений, формировать умение удерживать равновесие во время прыжков на батуте.

Ребёнок под весёлую музыку подпрыгивает на батуте, выполняет хлопки над головой.