**«Работа с тренажерами»**

Цель. Развитие двигательных качеств, потребностей в ежедневной ДА, осознанного отношения к собственному здоровью через систему занятий с тренажерами.

Задачи. Обеспечивать тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегулирующих процессов через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки; укреплять мышечный тонус путем интенсификации ДА и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру; развивать общую выносливость и физические качества.

Условие первое. Определенный объем тренирующей нагрузки. Физкультурные занятия с детьми дошкольного возраста должны оказывать тренирующее воздействие на организм ребенка. При этом тренирующий эффект достигается при средней ЧСС 140-160 уд./мин у детей 5-6 лет. В отличие от других возрастных групп организм старших дошкольников обладает высокими регуляторными способностями. Физические нагрузки направлены прежде всего на оздоравление и функциональное совершенствование детского организма. Особую важность представляет использование физических нагрузок, адекватных возрасту.

Условие второе. Аэробный эффект. Занятие со средней ЧСС 140-150 уд./мин у детей 5-6 лет является аэробными. Кислородный долг при этом не образуется, так как организм активно усваивает кислород. При таком режиме двигательной активности развиваются аэробные возможности организма, показателем которых является максимальный объем кислорода, который организм может усвоить за 1 минуту. Аэробные возможности-физиологическая основа общей выносливости и физической работоспособности. Дошкольники должны заниматься только в аэробном режиме.

Условие третье. Восстанавливающие упражнения. После интенсивных или длительных движений должны быть предусмотрены паузы для восстановления пульса до исходного уровня. И только после этого, можно предложить детям другие виды упражнений.

Условие четвертое. Упражнения, развивающие координационные механизмы нервной системы и способствующие развитию детей, должны быть обязательным компонентом оздоровительного физкультурного занятия. К ним относятся упражнения на координацию движений, равновесия, прыжки и др.

Условие пятое. Эмоциональная разрядка. В определенный момент занятия дети должны получить эмоциональную разрядку. Для этого нужно поднять им настроение. При выполнении упражнений на тренажерах они эмоционально заряжаются, а поэтому требуется создать ситуацию, способствующую эмоциональной разрядке. Отличной эмоциональной разрядке служат специальные оздоровительные игры.