# **Эластичная лента - эффективное средство развития физических качеств дошкольников.**

***Павлова Марина Николаевна***

*инструктор по физической культуре*

*МАДОУ детский сад №9*

*Россия, г. Наро - Фоминск*

*Аннотация*. В статье описано эффективное применение эластичной ленты - современного спортивного тренажера, на занятиях физкультуры с детьми дошкольного возраста. Подробно описаны методы и способы использования, особенности и преимущества.

*Ключевые слова:* эластичная лента, дети, воспитанники, физические качества, упражнения, дошкольники.

Современные дети испытывают колоссальный двигательный дефицит.

С каждым днем становится всё трудней заинтересовать и привлечь ребят к двигательной активности, и физической культуре в целом.

Родители все меньше и меньше играют с детьми в подвижные игры, предпочитая их виртуальным развлечениям.

Реальность нашего времени побуждает инструктора физкультуры к поиску новых средств и подходов в организации своей работы.

Многие педагоги физического воспитания отмечают, что дети не очень любят выполнять скучные общеразвивающие упражнения. Делают, но не стараются.

Для того чтобы мотивировать и заинтересовать ребят, я начала экспериментировать с разным инвентарем и тренажерами с момента начала трудовой деятельности в 2004 года.

А комплексы упражнений только с эластичной лентой я начала практиковать с 2017 года.

По результаты мониторинга за 2018, 2019, 2020 года увеличилось количество воспитанников с высоким на 84% и средним на 14% уровнем физической подготовленности по основным физическим качествам: сила, выносливость, координация, равновесие, гибкость.

Таким образом, оценив результаты, в моем случае, самым эффективным спортивным тренажером стала эластичная лента.

**Чем же она так хороша?**

* Способна выдерживать большие нагрузки, не теряя своих свойств.
* Изготовлена из 100% латекса, благодаря чему ленты яркого цвета, приятны на ощупь и легко тянутся.
* Делятся на несколько уровней упругости и подходят для детей с разной физической подготовкой.
* Доступна в продаже.
* На выбор 3 уровня сопротивления: мягкий, средний и жесткий.
* Возможность дозировать нагрузку.

**Что нужно знать об эластичной ленте?**

Сила сопротивления маркируется производителем на изделии в килограммах: мягкий 1-3,5 кг, средний 2-5 кг, жесткий 6-9 кг, либо в буквенном обозначении: XS, S, M.

Большая часть (90%) продаваемых эластичных лент имеют ширину 5-6 см и длину 120-150 см.

Средняя стоимость стандартной эластичной ленты варьируется от 240 до 350 рублей. Цены из супермаркетов и интернет магазинов.

Стоит сказать, что мы делим ленту пополам, следовательно, стоимость ленты для ребенка от 120 рублей.

Для дошкольников, настоятельно советую уменьшить длину ленты вдвое (60см), разрезав её пополам. Таким образом, адаптируя ленту к анатомо-физиологическим особенностям детей 5-7 лет.

С дошкольниками, упражнения с эластичной лентой, рекомендую начинать в возрасте 4-5 лет.

Первые недели делаем по 2-3 подводящих упражнения, где дети пробуют ленту на упругость, на сколько её можно растянуть, а уже затем повышаем нагрузку и сложность упражнений.

По началу, воспитанники опасаются, не порвётся ли лента, если её сильно растянуть, но выполнив несколько подводящих упражнений: растянув ленту перед собой, над головой, с петлёй на стопы, страх проходит и появляется интерес к новому оборудованию.

Между ребятами возникает дух соперничества: кто больше растянет ленту, кто дольше удержит устойчивое положение.

 Комплексы упражнений с эластичной лентой можно включать не только на занятиях, но и в утреннюю зарядку или гимнастику после сна, динамические паузы и подвижные игры .

 **Преимущество использования эластичной ленты:**

1. ***Безопасность.***

Упражнения с эластичной лентой практически не травмируют суставы и связки.

1. ***Многофункциональность.***

Развивает мышечную силу, гибкость, выносливость. Особенно хорошо позволяет проработать мышцы ног, рук, плеч, груди.

1. ***Адаптивность***

Можно постоянно работать над прогрессом и развитием силы, подбирая уровень сопротивления ленты индивидуально.

1. ***Эффективность***

В работу включаются также и дополнительные мышцы, таким образом растет амплитудность движений.

1. ***Легкость, компактность и практичность***

Занимает совсем мало места и практически ничего не весит, легко переносится, ее можно взять с собой. К тому же она легко моется и дезинфицируется.

1. ***Результативность***

В процессе выполнения упражнений, растяжение идет равномерно, мышцы длительное время находятся в напряжении.

**Во время выполнения упражнений важно соблюдать следующие правила:**

1. Следить за техникой движений.
2. Перед началом каждого упражнения, лента должна быть натянута.
3. При занятии с лентой не должно возникать болевых ощущений.

Современное, яркое оборудование способствует повышению продуктивности занятий и интересу у воспитанников к физкультуре и спорту.