**«Глайдинг-технология эффективное средство физического развития детей дошкольного возраста»**

Подготовил:

инструктор физкультуры

Павлова М.Н.

Глайдинг – это особый вид тренировки, в основе которого лежит принцип скольжения со специальными круглыми дисками. Подкладывая их под стопы или ладони, можно скользить на них во время выполнения упражнений.

Глайдинг-тренировки были разработаны американским фитнес-тренером Минди Милрей, которая хотела создать эффективную программу без прыжков и ударных нагрузок. Минди более 5 лет посвятила научным исследованиям, которые доказали высокую эффективность этого фитнес-инвентаря.

Глайдинг – это система тренировок с использованием простейших упражнений. Тренировка не нуждается в специальном оборудовании (два фитнес-диска - глайдеры), для работы с детьми дошкольного возраста вместо специального оборудования можно использовать бумажные одноразовые тарелочки или использованные СD или DVD диски, салфетки для уборки.

Подкладывая их под стопы или ладони, можно скользить на них во время выполнения упражнений и бесконечно модифицировать базовые отжимания, приседания, выпады. При этом мышцы нагружаются эффективно, так как работают по всей траектории движения, контролируя диски и поддерживая равновесие.

**Преимущества глайдинга**

* Упражнения хорошо развивают координацию движений и вестибулярный аппарат, что очень важно при подготовке детей к катанию на коньках. Каждое упражнение можно без конца модифицировать, постепенно усложняя его, насколько это необходимо исходя из программы тренировок детей на льду.
* Упражнения с дисками для глайдинга предполагают низкоударную нагрузку, что безопасно для опорно-двигательной системы.

Данная система упражнений позволяет прорабатывать мышцы эффективно, поэтому не придётся делать большое количество повторов.

* Помимо укрепления мышц глайдинг-упражнения отлично разрабатывают суставы во всех плоскостях, что является профилактикой многих суставных заболеваний.
* Любое движение в глайдинге задействует мышцы центральной части корпуса, спины и пресса. Они помогают держать баланс и прорабатываются, даже когда происходит тренировка ног, выполняя приседания и выпады. Силовая тренировка не может одновременно выполнять все эти задачи. Уместно будет использовать эти упражнения и для профилактики плоскостопия, так как при их выполнении постоянно задействованы мышцы и связки, участвующие в формировании свода стопы.
* Глайдинг-тренировки идеальны для выполнения в домашних условиях, поскольку вместо дисков для скольжения можно использовать любой подручный материал: бумажные тарелочки, СД диски, полотенце или небольшие кусочки ткани.

Важно правильно научиться двигаться на глайдингах: встаньте на тарелочки и скользите из стороны в сторону. Чтобы поехать вправо, поднимите правую пятку, обопритесь на носок и оттолкнитесь левой ногой. Опустите пятку (как тормоз) и подтяните к себе левую ногу.

**Комплекс глайдинг упражнений для старших дошкольников**

****

***Упражнение №1 “Боковые выпады”***

Работают мышцы передней и задней поверхности бедра, ягодиц.

И.п. – стоя, обе ноги на слайдерах (CD дисках, тарелочках или прочее), ноги на ширине плеч. Напрячь ягодицы и отвести бедра назад, одновременно выталкивая правую ногу вправо и сгибая левую. Колено согнутой ноги не должно выходить за носок! Вытянуть правую ногу как можно дальше. Вес тела почти целиком приходится на левую ногу. Подтянуть правую ногу обратно к центру и выпрямить левую. Повторить на другую сторону. Выполнять по 4-5 раз каждой ногой.

***Упражнение №2 Выпады назад***

Работают мышцы передней поверхности бедра.

И.п. – стоя, ноги на слайдерах. Согнуть правую ногу и скользить правой ступней назад в глубокий выпад. Левая стопа не двигается. Выпрямить ногу и вернуться в исходное положение. Повторить на другую сторону. Чтобы упростить упражнение: Убрать слайдер из-под неподвижной ноги, для сохранения баланса. Выполнять по 4-5 раз каждой ногой.

***Упражнение №3 «Гибкий мостик»***

Работают мышц задней поверхности бедра и ягодиц.

И.п. – лечь на спину, ноги согнуть в коленях, пятки на глайдингах, руки вдоль корпуса ладонями вниз. Приподнимать таз, чтобы тело от коленей до плеч вытянулось в линию. Вернуться в исходное положение. Выполнить 5-6 раз.

***Упражнение №4 «Ловкий пловец»***

Работают мышцы спины и рук.

И.п. – лечь на живот, руки вытянуть перед собой, пальцы на глайдингах. Приподнимая плечи и грудь, описать каждой рукой полукруг, разводя их в стороны, а затем сгибая в локтях и подтягивая к корпусу. Вытянуть руки вперёд. Выполнить 6-8 раз.

***Упражнение №5 «Спринтер»***

Работают мышцы пресса.

И.п. – принять положение планки, носки ног на глайдингах, ладони на ширине плеч. Зафиксировав корпус параллельно полу, подтягивать вперёд, сгибая в колене, правую ногу. Вернуть в исходное положение. Выполнить то же движение левой ногой. Выполнить 6-8 раз.

***Упражнение №6 «В упор лежа и обратно»***

Работают мышцы ног, мышцы живота.

И.п. стоя на дисках. Присесть как можно глубже, упритесь руками в пол, одновременно ноги скользят назад так, чтобы вы заняли положение упор лежа. Сразу же начинайте обратное скользящее движение ногами к груди, затем выпрямитесь в исходное положение стоя. Выполнить 6-8 раз.

***Упражнение №7 “ Присед”.***

Работает внутренняя сторона бедра.

И.п. стоя, ноги на глаидерах, на ширине плеч. Отвести правуюу ногу в сторону и выполните глубокий присед, затем вернуться в и.п. Тоже повторить с левой ноги. Выполнять по 4-5 раз каждой ногой.

***Упражнение №7 “Паук”.***

Работают мышцы кора и косые мышцы живота.

И.п. – принять положение планки, носки ног на глайдингах, ладони на ширине плеч. Зафиксировав корпус параллельно полу, подтягивать вперёд, сгибая в колене, правую ногу, к правому локтю. Вернуться в и.п., тоже повторить слева. Выполнять по 4-5 раз каждой ногой.