

Государственное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа №23 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области структурное подразделение «Детский сад №70», реализующее общеобразовательные программы дошкольного образования

Выступление на окружном семинаре инструкторов по физической культуре  
(из опыта работы)

Оздоровительная технология прыжков «Весёлая резиночка»

Подготовила  
Прянькова Елена  
Анатольевна,  
инструктор по физической  
культуре  
ГБОУ ООШ №23  
структурное подразделение  
«Детский сад №70»  
г.о. Сызрань

Сызрань, 2019

## «Развитие двигательной активности дошкольников посредством оздоровительной технологии прыжков «Веселая резиночка»

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Дошкольный возраст в развитии ребенка – период, когда закладывается фундамент здоровья, основы для физического совершенствования и овладения культурой движений. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Двигательная деятельность способствует формированию одной из важных потребностей ребенка в здоровом образе жизни. Мои наблюдения показывают, что двигательная активность у детей недостаточна, особенно в осеннее - зимний период, когда на улице непогода. Кроме того, к старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность двигательной активности, не всегда могут ее реализовать на должном уровне и по причине того, что самостоятельная двигательная активность детей этого возраста все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье (увеличивается продолжительность образовательной деятельности с преобладанием статических поз), а также у детей этого возраста активизируются познавательные интересы (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач и т.д.). В связи с этим, у детей именно этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. А в будущем заболевания сердечно – сосудистой системы, ожирение, болезни суставов и опорно–двигательного аппарата.

В настоящее время ФГОС предполагает построение образовательной деятельности в ДОУ на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, содействия и сотрудничества детей и взрослых, поддержки инициативы, творчества и самостоятельности воспитанников.

Именно эти два фактора способствовали выбору темы «Развитие двигательной активности дошкольников посредством оздоровительной технологии прыжков «Веселая резиночка».

Цель оздоровительной технологии – развивать двигательную деятельность и укреплять здоровье дошкольников посредством технологии «Веселая резиночка».

Задачи оздоровительной технологии прыжков «Веселая резиночка»:

ознакомление с новым спортивным атрибутом – резинка;

обучение технике прыжков через резинку в режиме двигательной деятельности детей дошкольного возраста;

совершенствование физических качеств в игровой форме;  
способствовать развитию чувства равновесия, периферического зрения,  
координации движений;

воспитывать коммуникативные качества воспитанников.

Предполагаемым результатом внедрения этой технологии является положительное влияние на:

- двигательную активность воспитанников, как в образовательной, так и в самостоятельной деятельности;
- развитие физических качеств в игровой форме;
- совершенствование чувства равновесия, периферического зрения;
- развитие коммуникативных способностей воспитанников;
- развитие детской самостоятельности и двигательного творчества.

Направление: физкультурно-оздоровительное.

#### ***Этапы работы:***

1. Подбор видеоматериалов о прыжках в «Резиночку» и демонстрация их воспитанникам.
2. Знакомство воспитанников с правилами этой игры на первом этапе и создание своих правил на втором.
3. Показ выполнения простых и сложных прыжков на первом этапе и придумывание своих вариантов прыжков на втором.
4. Изготовление карточек со схемами прыжков, адаптированных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.
5. Объяснение использования схем и создание собственных схем.
6. Разучивание прыжков.
7. Использование простых прыжков и схем прыжков воспитанниками в самостоятельной деятельности.

Незаменимое средство физического воспитания ребенка – подвижная игра. Она способствует развитию воображения, двигательной памяти, речи. Сознательное выполнение правил игры формирует волю, развивает самоконтроль.

Все новое это хорошо забытое старое! Так, обыкновенная резинка стала настоящей находкой для меня в работе с детьми по стимулированию их двигательной активности. Основой игры являются прыжки. Прыжок в «резинках» это не просто прыжок в высоту. Он имеет особую, отработанную технику, поэтому игра в «резиночку» способствует развитию координации движений, выносливости, ловкости, укреплению всех мышц тела и сердечно – сосудистой системы организма. Прыжки направлены на тренировку внутренних органов

и систем детского организма. Прыжки через «резинку» способствуют повышению выносливости, тренируют чувство ритма, в прыжках дети проявляют большую активность и настойчивость. И самое главное - эта игра не требует много места и большого количества игроков.

К сожалению, не всем рекомендуется заниматься прыжками через резиночку, так как нагрузки при данных упражнениях очень велики. В эту группу входят:

- Дети, имеющие отклонения со стороны сердечно - сосудистой системы, им противопоказаны упражнения, выполнения которых связано с задержкой дыхания, резким изменением темпа движений;
- Дети, имеющие болезни верхних дыхательных путей (хроническое воспаление легких, астматический бронхит). Выполнение необычных по координации физических упражнений может вызвать у дошкольников нарушение ритмичности дыхания.
- Также следует учесть, что при прыжках очень сильно увеличивается артериальное давление. При повышенном АД дети плохо переносят прыжки, подскоки.

По результатам диагностики детей подготовительных групп в технике прыжка на двух ногах видно, что из 53 человек, 10 – не умеют отталкиваться двумя ногами одновременно, у 23 человек – нескоординированность движений. В результате больше половины детей показали низкий уровень прыгучести. Исходя из этого я стала использовать нетрадиционное спортивное оборудование – «резиночка».

В начале проводится разминка для разогрева и подготовки основных групп мышц к физической нагрузке: ходьба, легкий бег, прыжки на носочках, с продвижением. При проведении общеразвивающих упражнений резинки, сложенные вдвое, втрое, вчетверо используются как ручной резиновый эспандер. Затем, в зависимости от поставленной цели выбирается способ организации воспитанников: поточный или групповой. Поточный способ применяется при разучивании нового вида прыжков с последующим их усложнением. Например: двое детей стоят в резиночке, остальные поочередно перепрыгивают через нее с зацепом первой линии и переносом ее за вторую линию. Усложнение прыжка – подъем резиночки на новую высоту. Если детей много можно организовать 2 – 3 потока.

Когда воспитанники изучили все варианты прыжков, можно организовывать группы. На таком занятии дети сами выбирают карточку со схемой выполнения прыжков, создают группы (по три ребенка) и договариваются об очередности: кто за кем выполняет прыжки, а кто стоит в резиночке. Дети каждой микрогруппы также самостоятельно выполняют правила: проигравший становится в резиночку, выполнивший задания верно – прыгает через новый уровень.

Варианты игр с резиночкой:

«Березка»

И.п. – стоя боком к резиночке.

Перепрыгнуть сначала через одну половину резиночки, затем через вторую таким образом, чтобы резинка оставалась между ногами. Выпрыгнуть за резиночку.

«Пешеходы»

И.п. – стоя лицом к резиночке.

Прыгнуть на резиночку таким образом, чтобы прижать каждую половинку к земле ногой, затем в прыжке поменять ноги.

«Ступеньки»

И.п. – то же.

Прыгнуть на ближнюю половину резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Перепрыгнуть на вторую половину резинки, меняя положение ног. Выпрыгнуть за резиночку и повторить упражнение в обратную сторону.

«Бантик»

И.п. – то же.

Прыгнуть на ближнюю половину резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Не отпуская резиночку, прыгнуть на вторую половину, располагая ноги симметрично. Выпрыгнуть за резиночку.

«Платочек»

И.п. – стоя боком к резиночке.

Вариант 1. Прыгнуть на дальнюю половину резиночки, прижимая ее двумя ногами к земле. Ближняя половина при этом должна зацепиться за ноги. Выпрыгнуть за резиночку.

Вариант 2. Прыгнуть на дальнюю половину резиночки, прижимая ее двумя ногами к земле. Перепрыгнуть через дальнюю половину.

«Конфетка»

И.п. – внутри перекрученной наподобие конфеты резиночки.

Подпрыгнуть, давая резиночке раскрутиться, и приземлиться ногами на половинке резинки.

Вся работа по развитию двигательной активности дошкольников должна быть направлена, прежде всего, на оздоровление детского организма.

Поэтому, чтобы более эффективно решать задачи в этом направлении, я использую на занятиях различные оздоровительные технологии: дошкольники закрепляют навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, дыхательных упражнений,

выполняют упражнения на релаксацию, пальчиковую гимнастику, и вместе с тем, развивают свои двигательные качества.

В нашем детском саду в резиночку с удовольствием играют как девочки, так и мальчики. И самое главное – они получают положительные эмоции, что так необходимо воспитанникам. Опыт работы показывает эффективность применения данной технологии. У детей заметно вырос интерес к физкультуре, воспитывается положительный спортивный азарт, совершенствуется чувство равновесия, ориентировка относительно своего тела и в пространстве, координация движений, достигается хороший результат в развитии физических качеств (ловкость, выносливость, скорость).

Все это, несомненно, способствует сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

#### Список литературы:

1. Гуревич И.А. « 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию», М., 1994г.
2. Степаненкова Э.Я. « Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка», М, 2001г.
3. Адашкявичине Э.И. «Спортивные игры и упражнения в детском саду», М, 1992г
4. [http://www.darchik.ru/ulichnie\\_igri/480-rezinochka.html](http://www.darchik.ru/ulichnie_igri/480-rezinochka.html)
5. <http://kurskie-roditeli.ru/detskaya-igra-rezinochka>
6. <http://leleka-online.livejournal.com/6818.html>