

Оздоровительная здоровьесберегающая технология — прыжки через резинку в работе с детьми старшего дошкольного возраста

Все новое это хорошо забытое старое! Так, обыкновенная резинка стала настоящей находкой для меня в работе с детьми по стимулированию их двигательной активности.

Резиночка — детская игра, заключающаяся в прыжках через узкую двойную верёвку или резинку (после того, как она была изобретена), натянутую на различной высоте. В Китае, откуда игра берёт своё происхождение, и во многих других странах, сопровождается пением специальных песен, задающих ритм прыжкам, а также порядок их выполнения. Для игры требуется отрезок узкой резинки, длиной в несколько метров со связанными концами. Также можно купить более безопасную разноцветную резинку, специально предназначенную для этой игры.

Цель оздоровительной технологии – развитие двигательной деятельности дошкольников, развитие физических качеств и укрепление здоровья.

Задачи:

- Ознакомление с новым спортивным атрибутом – резинка;
- Обучать технике прыжков через резинку в режиме двигательной деятельности детей дошкольного возраста;
- Совершенствовать физические качества в игровой форме;
- Способствовать развитию чувства равновесия, периферического зрения, координации движений;
- Воспитывать коммуникативные качества воспитанников.

Занятия одинаково полезны для подвижных и медлительных детей. У первых происходит выход накопленной энергии, у вторых — тренируется необходимая им подвижность нервных процессов.

Основной формой работы при начальном обучении являются групповые занятия в зале, на спортивной площадке. При организации и проведении занятий необходимо учитывать возраст занимающихся, состояние их здоровья, их индивидуальные особенности и уровень физического развития.

По ходу всего занятия педагог должен сочетать показ выполнения упражнений с методическими указаниями к их исполнению. В начале занятия целесообразно дать разминку (гимнастические упражнения, суставная гимнастика (мобилизационные упражнения), упражнения на стабилизацию и баланс). С первых же базовых

прыжков через резинку самое пристальное внимание должно быть уделено осанке спортсмена, так как первые попытки часто приводят к ошибкам.

Правила

Оптимальное количество участников — три-четыре человека, минимальное — двое (в таком случае для фиксации одного из концов резинки используют какую-либо опору — столб, скамейку и т. п.). Два игрока, встав на некотором расстоянии, друг от друга, натягивают резинку, зафиксировав её вокруг своих ног на уровне щиколоток, и образовав длинный прямоугольник — двойную прыгалку. Третий игрок, заступив в середину прямоугольника, должен в определённом порядке перепрыгивать, поджимая ноги, через одну, либо обе линии резинки, выполняя различные фигуры. В случае ошибки, если он задевает ногами резинку или нечаянно наступает на неё, ход переходит к следующему игроку, а допустивший ошибку занимает его место «в резинке». Когда подойдёт его очередь, он начинает прыгать с того места, где сбился. После того, как участник проходит все комбинации, резинку поднимают выше — на уровень коленей, затем до середины бедра, до талии и т. д.

Прыжки выполняются на двух и на одной ноге, боком или лицом к резинке, перескакивая через одну или обе линии или наскочив на них, усложняются поворотами на 180° , 360° и более, скрещиванием ногами резинки и затем «распусканием» её во время прыжка, выполнением прыжков стоя спиной к резинке, без зрительного контроля. В традиционной «резиночке» она должна быть натянута параллельно земле, однако её можно натягивать и по диагонали, комбинируя различные уровни высоты.

При желании можно прыгать и в паре, что требует синхронности и полной согласованности движений. При наличии большого количества участников две и более пары игроков, держащих резинку, могут становиться по кругу, так, чтобы натянутые резинки образовывали крест, пересекаясь по центру, либо другие фигуры. Побеждает в игре тот, кто первым пройдёт все условленные уровни.

Для дошкольников можно изготовить карточки со схемами прыжков. Объяснить детям, как пользоваться схемами.

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.

Игровые упражнения с резинкой.

«Пройдем змейкой». Цель. Учить передвигаться и ориентироваться в пространстве, формировать координацию движений. Описание. Дети первой подгруппы, стоя в кругу, натягивают две резинки: одну – на ноги (на высоте 10-15 см от пола), другую – на уровне груди. Вторая подгруппа змейкой обходит каждого стоящего в кругу, подлезая под верхнюю резинку и перешагивая нижнюю. Затем подгруппы меняются местами.

«Качели». Цель. Развивать гибкость, силу рук и ног, регулировать мышечный тонус. Описание. У каждого ребенка цветная резинка. Он, прогнувшись, ложится животом на пол, руками и ногами цепляется за резинку и выполняет движения на животе верх – вниз под музыку и слова.

Есть качели на лугу –

Вверх – вниз, вверх – вниз!

Я качаться буду –

Вверх – вниз, верх – вниз!

«Канатоходцы». Цель. Учить сохранять равновесие, вырабатывать навыки движения в колонне. Описание. Двое детей встают друг напротив друга на расстоянии 6-10 м друг от друга. Каждый надевает резинку на одну ногу. Остальные дети должны двигаться друг за другом по резинке, как по канату, расставив руки в стороны и проговаривая слова:

Висит канат натянутый,

Пройди, Максим, сначала ты,

А потом и Саша, а за ним и Маша.

А потом Илья, а за ним и я!

«Карусели». Цель. Формировать умение ориентироваться в пространстве, двигаться по кругу; развивать слуховое внимание; закреплять понятия «вправо» и «влево». Описание. Дети образуют круг, держась правой рукой за резинку и развернувшись вполборота вправо. Начинают движение по кругу сначала медленно, затем все быстрее и быстрее, постепенно переходя на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом:

Еле-еле завертелись карусели,

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом.

Дети идут вправо два-три круга, затем останавливаются, поворачиваются кругом и выполняют движения в другую сторону. После соответствующей команды педагога движение карусели замедляется.

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра.

«Кольцо». Цель. Вырабатывать умение согласовывать речь и движение, координировать движения рук. Описание. Дети становятся в круг и держат в руках резинку с колечком. В центре круга стоит водящий. Водящему нужно найти колечко, которое игроки незаметно передают друг другу и прячут в ладони. Если водящий угадал, в чьей ладони кольцо, он меняется с этим игроком местами. Дети сопровождают движения словами:

Покатилось, покатилось

(Имя ребенка) колечко,

Покатилось, покатилось

Прямо на крылечко.

Кто с крылечка сойдет?

Кто колечко найдет?

Колечко, колечко,

Выйди на крылечко!

«Насос». Цель. Учить соотносить движения рук и ног, расслаблять различные группы мышц по контрасту с напряжением, четко произносить звук «ш», развивать речевое дыхание. Описание. Дети встают на один конец резинки, другой конец держат в руках. По команде «Вниз!» дети наклоняются, по команде «Вверх!» поднимают резинку, как можно выше. Со словами «Потекла ручьем вода!» приседают и произносят на выдохе «ш-ш-ш». Движения выполняются под рифмованный текст:

А теперь насос включаем,

Воду из реки качаем.

Вверх — раз,

Вниз – два,

Потекла ручьем вода.

«Перекачивание мяча». Цель. Учить управлять движениями своего тела, развивать ловкость, внимание, быстроту реакции, глазомер. Описание. Дети стоят парами друг напротив друга, натянув две резинки на расстоянии 15-20 см одна от другой. По команде педагога перекачивают мяч по дорожке из резинки, стараясь, как можно дольше удержать его. Тот, к кому катиться мяч, приседает, а другой ребенок встает. Получается своеобразный маятник. Взрослый произносит текст:

Любит наш веселый мяч

По резиночке кататься.

Раз – туда, два – сюда.

Вот веселая игра!

Игры с резиночкой

«Березка». И. п. - стоя боком к резинке. Описание. Перепрыгнуть сначала через одну половину резинку, затем через вторую таким образом, чтобы резинка оставалась между ногами. Выпрыгнуть за резинку.

«Пешеходы». И.п. — стоя лицом к резинке. Прыгнуть на резинку таким образом, чтобы прижать каждую половинку к земле ногой, затем в прыжке поменять ноги.

«Ступеньки». И.п. -то же. Прыгнуть на ближнюю половину резинки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Перепрыгнуть на вторую половину резинки, меняя положение ног. Выпрыгнуть за резинку и повторить упражнение в обратную сторону.

«Бантик». И.п. — то же. Прыгнуть на ближнюю половину резинки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Не отпуская резинку, прыгнуть на вторую половину, располагая ноги симметрично. Выпрыгнуть за резинку.

«Платочек». И.п. — стоя боком к резинке. Прыгнуть на дальнюю половину резинки, прижимая ее двумя ногами к земле. Ближняя половина при этом должна зацепиться за ноги. Выпрыгнуть за резинку.

«Конфетка». И.п. — внутри перекрученной наподобие конфеты резинки. Подпрыгнуть, давая резинке раскрутиться, и приземлиться ногами на половинки резинки.

Съедобное-несъедобное с резинкой.

Несколько игроков стоят внутри круга из резинки. Когда ведущий называет что-то съедобное, игроки должны оставаться на месте. Если несъедобное — все должны покинуть кольцо. Тот, кто покидает кольцо последним и на чьих ногах остается резинка, становится ведущим. Также ведущим становится тот, кто выпрыгивает из кольца, когда называется что-то съедобное. Выпрыгивать из кольца и тут же запрыгивать обратно не разрешается.

После каждого "раунда" уровень повышается: резинка поднимается со щиколоток до колен, пояса и т.д.

Традиционная, многими забытая, но интересная и эффективная оздоровительная технология прыжков через резинку актуальна и в наше время! Играйте и будьте здоровы!