

Прыгайте вместе с детьми!

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. Это и заставило меня искать и применять новую оздоровительную технологию «Веселая резиночка».

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.

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

Задачи оздоровительной технологии «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.

Знакомство со спортивным атрибутом.

На первом этапе проходит знакомство с новым спортивным атрибутом – резинкой. Дети познают свойства – эластичность, прочность. Приходят к выводу, что можно с ней сделать.

Знакомство с техникой прыжков.

Здесь я на собственном опыте объясняю и показываю примеры прыжков, начиная с исходного положения.

Отрабатывание навыка прыжка детьми.

В начале проводится разминка для разогрева и подготовки основных групп мышц к физической нагрузке: ходьба, легкий бег, прыжки на носочках с продвижением. 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.

Самостоятельная организация детьми игры в резиночку.

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.

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