**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 126 Выборгского района Санкт-Петербурга**

**Творческая разработка**

**Реферат**

**«Развитие двигательных способностей**

**детей старшего возраста**

**в процессе реализации здоровьесберегающей технологии «Затейница-резиночка»**

**Выполнила:**

**инструктор по физической культуре Сатдарова Е.Ю.**

**Санкт-Петербург**

**2020**

Содержание

Введение

1.История возникновения игры 3

2.Противопоказания к игре 4

3.Правила игры 5

4.Основные схемы прыжков 7

Заключение

Список информационных источников

Введение

Сохранение и укрепление здоровья детей – одно из приоритетных направлений деятельности современного детского сада. Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни. Реалии времени таковы, что сами дети, при обилии и доступности информации, ежедневно требуют нестандартного подхода в том, что касается собственного развития, образования, да и просто общения с педагогом, в противном случае им будет просто не интересно. По этому педагогам необходимо применять новые методы, формы, технологии, средства, ориентированные на личность ребенка, на развитие его способностей, в том числе и двигательных.

Для развития двигательных способностей детей я использую здоровьесберегающую технологию «Затейница - резиночка!». В прежние времена во всех дворах девочки все свободное время прыгали через резиночку. Сегодня прыгают реже, а зря-это очень полезное для детей занятие.

1.История возникновения игры

Немного истории. Игра возникла в Китае в VII веке, во времена Танской империи и постепенно распространилась по всей Юго-Восточной Азии. Во Францию попала из Индокитая, откуда распространилась в другие европейские страны. В Советский Союз пришла примерно в 1960-х-1970- х годах, когда СССР начал поддерживать активные связи с Социалистическим Вьетнамом. В то же время ,согласно утверждению Самсона Глязера,с этой игрой советских школьников познакомили чешские пионеры ,приехавшие отдыхать в Крым ,в детский лагерь «Артек»-благодаря этому за игрой закрепилось название «чешские прыгалки». Пик ее популярности в СССР пришелся на 80-е годы ХХ века. Здесь в нее играли практически исключительно девочки. Игра проводилась при каждом удобном случае –в школе, во время перемен, во дворе и т.д.

Все новое, это хорошо забытое старое! Так, обыкновенная резинка стала настоящей находкой в моей 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; благодаря тому, что состоит из всевозможных прыжков и подскоков, способствует укреплению костной ткани. Игру используют для обучения детей прямому и обратному счету, алфавиту, а также иностранным языкам.

Я использую резинку в индивидуальной и подгрупповой работе, так как в это время можно выявить двигательные способности детей.

2.Противопоказания к игре

К сожалению, не всем рекомендуется заниматься прыжками, так как нагрузки при выполнении данных упражнений 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 артериальном давлении дети плохо переносят прыжки, подскоки.

Прыжки направлены на тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки через «резинку» способствуют развитию двигательных способностей, 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, нет необходимости покупать дорогостоящее оборудование, так как все, что требуется для игры, это прочная и эластичная резинка.

В предварительной работе с детьми, я использую следующие этапы:

-знакомлю детей с новым спортивным атрибутом-резинка и ее свойствами (эластичность ,прочность и т.п.);

-рассказываю и показываю об игре «резиночка» ,используя ИКТ;

-рассказываю о правилах игры;

-подбираю упражнения для воспитанников с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;

-изготавливаю карточки со схемами прыжков. Объясняю детям как пользоваться схемами;

-показываю выполнение простых и сложных прыжков.

3.Правила игры

Правила игры в «резиночку» просты, как все гениальное. Для игры понадобится отрезок резинки, длиной от 2 до 4 метров и участники в количестве от 3 человек. Резиночка связывается , образуя замкнутый контур, и растягивается на ногах 2 играющих, после чего 3 участник начинает игру.

Как известно, в игре «резиночка» существует несколько конов (когда резинка поднимается все выше).Основная задача детей-дошкольников-познакомиться с разнообразием упражнений, прыжков через резинку ,освоить их, научиться правильно их выполнять, а уже дальше дети по мере взросления смогут освоить и более сложное выполнение упражнений-прыжки через резинку, поднятую до середины икры ноги, до колен и т. д. Нужно дать детям возможность получить радость от правильно выполненных упражнений, а чтобы это произошло, упражнения должны быть под силу дошкольникам.

Уровни сложности игры в резиночку (этажи):

Первый-когда резиночка находится на уровне щиколоток тех ,кто стоит в «резиночке»

Второй-резиночка под коленями

Третий-резиночка на уровне бедер

Четвертый-резиночка на уровне пояса

Пятый-резиночка на уровне груди

Шестой-резиночка на уровне шеи

Седьмой-резиночка держится руками на уровне ушей

О чем стоит договориться перед игрой в резиночку:

-зацепки в счет или нет (это касается обуви, резинка может зацепляться за ремешки, заклепки),отсюда сразу же вытекает следующее правило-если в счет зацепки, тогда можно или нет снимать обувь;

-«выскользки» в счет или нет (когда в упражнениях нужно наступить на резинку, но резинка все же выскальзывает из-под стопы в последний момент);

-с остановками (и сколько остановок) или без-например ,в «десяточках», когда одно действие нужно сделать много раз подряд;

-можно или нет останавливать резинку (она может двигаться при ветре и мешать выполнять упражнения)-это называется «море останавливать»;

-земля или/и люди «горячие»-это означает, что если падаешь, нельзя руками задевать землю или/и людей, чтобы удержаться.

Как именно прыгать –мы в детстве часто придумывали сами. Поэтому данная технология может развивать и творчество в двигательной деятельности. Сначала просто, потом с переворотами, всегда было очень интересно. Если детям напомнить об игре-они сами быстро придумают разные варианты прыжков, нужно показать хотя бы несколько, какие вы помните. Многие прыжки сопровождаются стихами, так легче, чтобы не сбиться-стихи задают ритм. Вот несколько примеров:

1.Чипполино, Буратино,

Папа Карло и Мальвина.

2.Резинку нужно изучать,

Чтобы прыгать и скакать.

Если научаешься,

Потом всегда справляешься.

3.Чтоб резинку изучить,

Ноги прыгать научить,

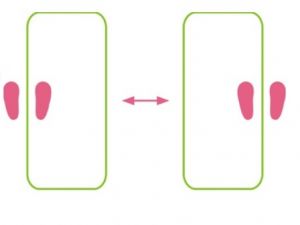
Постарайся срочно!

Сумеешь прыгать-точно!

4.Основные схемы прыжков

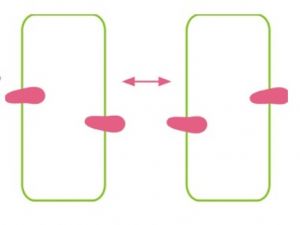
Основные схемы прыжков в резиночку, которые я использую в индивидуальной работе с детьми:

«Березка»



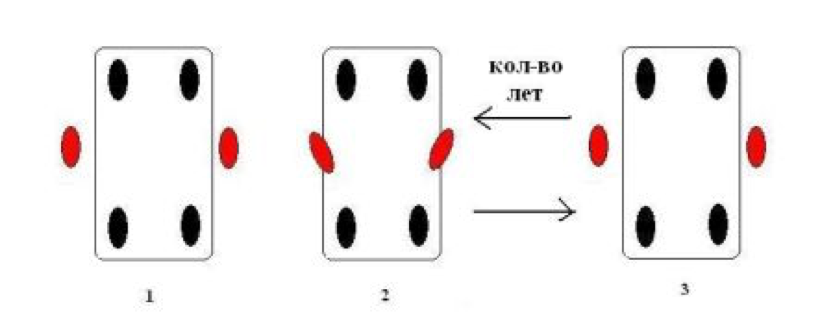
Исходное положение :стоя к резиночке боком. Перепрыгивать сначала через одну половинку резиночки, а затем через вторую таким образом, чтобы резинка оставалась между ногами. Повторить это действие столько раз, сколько лет прыгающему игроку. Выпрыгнуть за резиночку.

«Пешеходы»



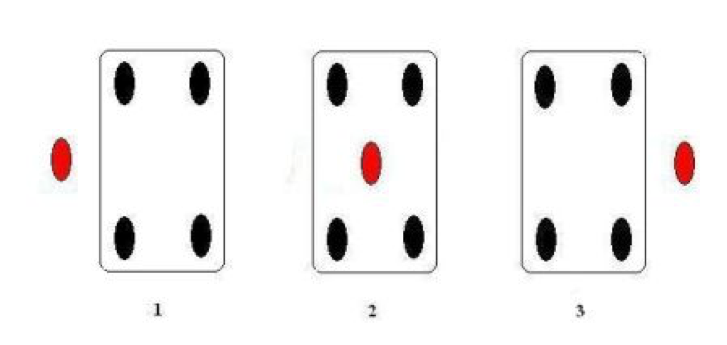
Исходное положение :стоя к резиночке лицом. Прыгать на резиночку нужно так, чтобы каждая половинка ее была прижата ногой к земле ,а после сменить ноги.

«Фиалка»



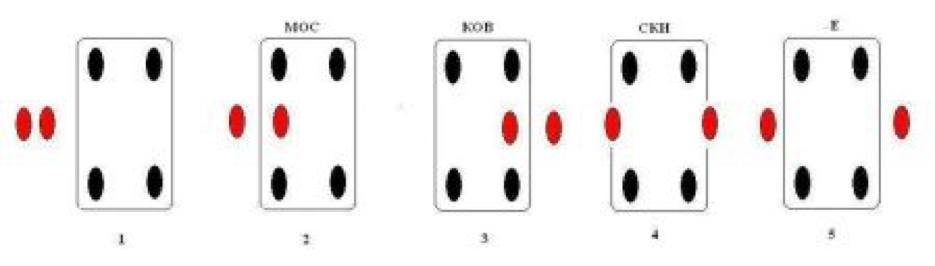
Игроку нужно встать лицом к одному из держащих резиночку так, чтобы две ее части располагались между ног. Затем он подпрыгивает и пятками наступает на ближайшие резиночки. Число повторений такое, как возраст игрока.

«Карандаш»



Нужно прыгать на одной ноге, как в простом прыжке.

«Московские»



На каждый прыжок проговаривается слог: «мо -сков- ски -е».

Заключение

Применение здоровьесберегающей технологии «Затейница- резиночка» зависит от условий работы каждой возрастной группы: общего уровня, физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей, времени года, особенностей режима, места проведения, интересов детей.

Здоровьесберегающая технология «Затейница – резиночка» » в образовательном пространстве дошкольной образовательной организации -это не только полезное для здоровья и развития детей дело, но также она может помочь дошкольникам развить двигательные способности в прыжках, обрести новых друзей, весело и приятно провести время, почувствовать себя в роли лидера.

Список использованных источников

1.*Глязер С.В*. Ларчик с играми. -М. :Детская литература,1975.

2.Журнал «Инструктор по физической культуре» №5/2014.ТЦ Сфера.

3. «Чешская прыгалка» .Журнал «Вожатый» №1/1977.

4.*Адашкявичине Э.И*. «Спортивные игры и упражнения в детском саду»,М,1992 г.

5.*Гуревич И.А.* «300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию»,М.,1994 г.

.