

Муниципальное учреждение «Управление образования»  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №14 компенсирующего вида»

**ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
ДЕТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ РЕЗИНКИ**  
Методическая разработка

Уткина Ольга Николаевна,  
Инструктор по физической  
культуре

г. Ухта  
2020

## Содержание

Пояснительная записка	2
Цели и задачи методической разработки	3
Идея педагогической деятельности	3
Новизна методической разработки	3
Использование резинки в общеразвивающих упражнениях	3
Использование резинки в прыжках	3
Использование резинки в подвижных играх	4
Перечень основных движений и подвижных игр по группам	4
Источник	5
Приложение	

## Пояснительная записка

Двигательная активность является врожденной жизненно важной потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом обуславливает его физическое развитие. Уровень обменных процессов и формирование органов и систем в каждом возрастном периоде определяется объемом двигательной активности.

В условиях Крайнего Севера и приравненных к нему районах, жизненная потребность в движениях вступает в противоречие с возможностью ее проявления. Кратковременность, а частое и полное отсутствие прогулок в морозные, ветреные, дождливые дни, длительное пребывание в закрытом помещении создают проблему «моторного голода», способствуют наступлению общего утомления, что отрицательно сказывается на физическом развитии ребенка, его двигательных функциях и умственной активности. Кроме того, к старшему дошкольному возрасту, дети, имея высокую потребность в двигательной активности, не всегда могут ее реализовать на должном уровне, в том числе по причине того, что самостоятельная двигательная активность этого возраста все больше ограничивается как в детском саду, так и в семье (увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз), а также у старших дошкольников активизируются познавательные интересы (компьютерные игры, просмотр телепередач, видеозаписей). В связи с этим, у детей к поступлению в школу уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни, пассивного отношения к здоровью.

Моя задача, как инструктора по физической культуре, помочь семье воспитать всесторонне развитую гармоничную личность, умеющую преодолевать трудности и достигать поставленную цель. Я постоянно ищу новые способы увлечь ребят, поддержать их желание двигаться, развивать в них потребность в здоровом образе жизни. Нововведением в повышении двигательной активности детей в детском саду оказалось применение обычной резинки. Различные виды резинки используются практически во всех видах профессионального спорта (например, плавание, хоккей, гимнастика и т.д.), в фитнесе (резинка-эспандер, фитнес-лента). И в дошкольном учреждении резинку можно использовать, как никогда: в начале занятия, при проведении разминки, включить в комплекс общеразвивающих упражнений. Можно использовать её в основной части занятия для обучения и совершенствования разных видов прыжков, подлезания и перелезания. С резинкой можно провести подвижную, малоподвижную или игру на развитие внимания, всевозможные эстафеты. Любой досуг может украсить и разнообразить простая резинка. Нам не нужно покупать дорогостоящее оборудование, достаточно приобрести несколько метров резинки и на физкультурных занятиях воспитанники получают хорошую двигательную нагрузку, происходит эмоциональный подъём и активизируется

мыслительная деятельность. Резинка может быть узкой или широкой, но главное, чтобы она была мягкой, хорошо растягивающейся, яркой и красивой.

Цель:

- повышение двигательной активности детей через использование систем игровых упражнений с резинкой с учетом возрастных особенностей детей.

Задачи:

- формировать двигательные умения и навыки владения резинкой в общеразвивающих упражнениях, в прыжках через резинку, подлезания, перелезания, в подвижных играх;

-развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, скорость.

-создавать предпосылки для самостоятельной организации подвижных игр;

- обогащать эмоциональную сферу детей.

Ведущая педагогическая идея опыта:

- Создание условий для физического развития воспитанников и повышение двигательной активности в тесном взаимодействии с педагогами и родителями.

Новизна методической разработки заключается в систематическом использовании резинки: будь то утреннее время до занятий, на физкультурных занятиях, на прогулках, в группах после сна или в вечернее время в самостоятельной деятельности детей, на каникулах, в летний оздоровительный период.

Для полноценного физического развития ребенка важное значение имеет не только специальное обучение на физкультурных занятиях, но использование подвижных и упражнений в повседневной жизни. Как известно, основной резерв двигательной активности реализуется за счет организованных физкультурных мероприятий. В самостоятельной деятельности дети тоже двигаются, но чаще они просто бегают, толкаются, не зная, куда направить свою энергию, а дома, где родители запрещают бегать, прыгать, играть с мячом, ребята и вовсе движению предпочитают телевизор или компьютер. Считаю, к решению проблемы повышения двигательной активности детей может приблизить обучение упражнениям, прыжкам, подвижным играм с использованием резинки.

И в каждом виде деятельности она оказывается незаменимым помощником развития физических качеств дошкольника. В разминке и комплексе общеразвивающих упражнений резинка используется в качестве дополнительной нагрузки, для профилактики сколиоза и плоскостопия.

Основным занятием с резинкой являются прыжки. Прыжки через резинку способствуют развитию зрительно - моторной координации движений, выносливости, ловкости, укрепление всех мышц тела и сердечно - сосудистой системы организма. Прыжки направлены на тренировку внутренних органов и систем детского организма, тренируют чувство ритма,

повышают жизненный тонус. В прыжках через резинку дети проявляют активность и настойчивость.

Игры с резинкой. Значение подвижных игр велико: они не только повышают интерес детей к организованной форме физической активности, совместной деятельности, но и являются одним из основных средств физического развития. Подвижные игры развивают умение применять ранее приобретенные двигательные навыки. Кроме очевидной пользы для здоровья, игра в резинку хороший способ найти друзей, формирует умение работать в паре, в тройках. Она объединяет, сплачивает, развивает фантазию.

Группы	Основные движения с резинкой	Подвижные игры с резинкой
2 младшая группа	Перешагивание через натянутые резинки, приподнятые на высоту 5 – 10 см; Прыжки через резинку, лежащую на полу; Подлезание под натянутую резинку на четвереньках	«Карусель», «Каравай», «Кролики», «Лошадки»
Средняя группа	Прыжки через резинку, приподнятую на 5 см; Прыжки в резинке: ноги врозь, ноги вместе; Прыжки правым левым боком через резинку Подлезание под резинку на высоких четвереньках, «паучком»;	«Не оставайся на резинке», «Раз, два, три, узелок найди», «Невод»
Старшая группа	Прыжки через ряд натянутых резинок правым и левым боком; Прыжки в резинке с поворотом; Прыжки с наступанием на резинку и отскоком; Подлезание под ряд натянутых резинок правым и левым боком; Подлезание через ряд натянутых резинок, чередуя с перелезанием через резинки сверху;	«Охотники и зайцы», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Заборчик», «Цирковые лошадки»
Подготовительная группа	«Девятки» (девять различных прыжков через резинку по схемам); Подлезание под ряд натянутых резинок на четвереньках в парах наперегонки	«Третий лишний», «Ловишка в паре», «Паутина». Эстафеты: «Близнецы», «Гусеница», «Автобус, лодка, самолет» «Разведчики»

Я думаю, что применение на занятиях по физической культуре резинки даст хорошие результаты в физической подготовке воспитанников.

Источник

Свирская О. В. «Веселая резинка», мастер-класс для педагогов.