

Мастер – класс для педагогов по теме:

«Сохранение и укрепление здоровья воспитанников с использованием инновационной оздоровительной технологии «Веселая резиночка»

Чекмарева Татьяна Васильевна, инструктор по физической культуре

СП ДС «Лучик» ГБОУ СОШ №10 г.о.Кинель Самарской области

«Всё новое – это хорошо забытое старое»

Жак Пеше

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. Так же особенно это актуально для детей с ОВЗ, т.к. учеными доказано, что у таких детей часто встречаются вторичные отклонения в физическом развитии (слабый мышечный тонус; низкий уровень развития физических качеств; замедленное развитие локомоторных актов).

В старшем дошкольном возрасте 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 образовательных занятий с преобладанием статических поз), а так же у детей этого возраста активизируются познавательные интересы (компьютерные игры, конструирование, просмотр теле передач и DVD дисков и т.д.) В связи с этим у детей именно этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни.

Давно известно, что прыжки имеют большое значение на укрепление и сохранение здоровья дошкольников, положительно влияют на развитие на развитие таких физических качеств как координация, ловкость, выносливость, быстрота.

Чтобы облегчить и разнообразить прыжки я решила использовать нетрадиционную, интересную и эффективную оздоровительную технологию прыжков в «Резиночку».

Прыжки в «Резиночку» просты в применении: не нужно много места, играть можно как группой, так и вдвоем, в нее могут играть даже маленькие дети.

Но.... Прыжок в «Резинки» – это не просто прыжок в высоту. Он имеет особую, отработанную технику, поэтому игра способствует развитию координации движений, выносливости, ловкости, быстроты реакции и укреплению всех мышц тела. Прыжки направлены на тренировку опорно – двигательного аппарата и функциональных систем детского организма. Так же прыжки способствуют развитию чувства ритма, в прыжках дети проявляют большую двигательную активность и творчество.

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.

Кроме того, прыгать через резинку – это просто, весело и увлекательно!

Игровые упражнения с резинкой – это одна из форм оздоровления детского организма, лучший метод повышения уровня физической подготовленности, почти не имеющих каких – либо границ или ограничений.

На начальном этапе обучения технике «Резиночка» детям предлагаются «игровые упражнения с резинкой».

Эти упражнения создают атмосферу радости, делают комплексное решение оздоровительных , образовательных и воспитательных задач более эффективным.

В игровые упражнения можно начинать играть с детьми 4-х летнего возраста. Начиная с простого и постепенно (по мере усвоения) переходя к более сложному.

Для проведения игр с **резинкой** нужно: одна бельевая **резинка** длиной 5 м и цветные (на каждого ребенка) длиной по 2,5 м.

Внимание! Перед каждым занятием педагог обязательно проверяет прочность крепления концов резинки для предупреждения травматизма.

1. «Змейка»

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

2. «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 вверх-вниз под музыку и пение педагога.

Есть качели на лугу -

Вверх-вниз, вверх-вниз!

Я качаться буду -

Вверх-вниз, вверх-вниз!

3. «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!

4. «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!

С окончанием музыки дети останавливаются.

5. «Аист и лягушки»

Цель: Развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.

Описание: Дети, стоя в кругу, натягивают **резинку на обе ноги** (на высоте 10-15 см от пола). Рассчитываются на первый-второй: первые - «болото» (держат **резинку**, вторые - «лягушки». В середине круга стоит водящий - «аист». По сигналу «Лягушки!» дети перепрыгивают

через **резинку**, увертываясь от «ауста». Осаленный становится «аустом». Первые и вторые номера меняются, и игра повторяется.

6. «Кольцо»

Цель: Выбатывать умение согласовывать речь и движение, координировать движения рук.

Описание: Играющие становятся в круг и держат в руках **резинку с колечком**. В центре круга стоит водящий. Ему нужно найти колечко, которое играющие 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!

7. «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.

8. «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 катится 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!

Подвижная игра «Съедобное - не съедобное»

Дети стоят в два круга, натягивают на ногах резинки. Педагог объясняет детям, что такое съедобное- это то, что можно есть и не съедобное – то, что не едят.

Правила игры: Педагог называет слова съедобные и не съедобные. Дети если слышат съедобное - остаются в резинке, а если не съедобное выпрыгивают. Кто, ошибается выходит из игры. И так до одного победителя. На следующих занятиях можно дать роль ведущего ребенку.

Библиографический список:

Так как методических материалов в печатном варианте нет, использовались интернет – ресурсы:

1. http://www.darchik.ru/ulichnie_igri/480-rezinochka.html
2. <http://kurskie-roditeli.ru/detskaya-igra-rezinochka>
3. <http://leleka-online.livejournal.com/6818.html>