В педагогический саквояж: «Игры с резинкой как способ профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата».

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросе стимулирования двигательной активности детей и укрепления опорно-двигательного аппарата в процессе выполнения разнообразных видов прыжков, в частности, используя игры с резиночкой, в ходе организации и проведения образовательной деятельности в режимных моментах и самостоятельной деятельности.

Задачи:

1. Ознакомление с влиянием игр с резинкой на физическое развитие и организм человека.

2. Обучение технике прыжков через резинку, как одной из форм организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

3. Создание положительного эмоционального климата у педагогов в процессе участия в мероприятии.

Материал: карточки-схемы выполнения прыжков, резинки.

Ход мероприятия:

Теоретическая часть.

Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм ребенка, происходит тренировка внутренних органов и систем детского организма. При прыжковой деятельности усиливается кровообращение и дыхание, развиваются мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляются связки и суставы нижних конечностей. Большое значения имеют прыжки для развития у детей прыгучести, подвижности, ловкости, смелости.

Следовательно, в работе с детьми можно применять прыжки через резиночку как одну из форм оздоровления детского организма, укрепления опорно-двигательного аппарата и повышения уровня физической подготовленности.

К сожалению, не всем рекомендуется заниматься прыжками через резиночку, так как нагрузки при выполнении данных упражнений очень велики:

-детям, имеющим отклонения со стороны сердечно - сосудистой системы, противопоказаны упражнения, выполнения которых связано с задержкой дыхания, резким изменением темпа движений;

-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.

Прыжки через резиночку - это забава нашего детства. Эта игра была безумно популярна среди всего детского населения от 5 и до 15 лет. Девочки прыгали через резинку везде – в школе на переменах, во дворе с подружками и дома, натянув ее на стулья. Некоторое время прыжки через резинку были незаслуженно забыты, но сейчас, когда у любительниц игр в резиночку подрастают собственные дети, начался новый виток ее популярности.

Правила игры в резиночку просты. Для игры понадобится отрезок резинки, длиной 3метра и участники в количестве от 3 человек. Резинка связывается, образуя замкнутый контур, и растягивается на ногах 2 играющих, после чего 3 участник начинает игру. Начальная высота – по щиколотку. В процессе игры резиночка поднимается по ногам все выше и выше. После безошибочного выполнения всех упражнений на первом уровне, играющий повторяет их на следующем. Если же играющий ошибается в выполнении упражнения, ход переходит к следующему игроку, а допустивший ошибку занимает место в резиночке.

Возможен вариант, когда в резиночку играют не 3, а 4 человека – парами. В этом случае партнер может выполнить упражнение вместо допустившего ошибку. Набор упражнений и последовательность их выполнения в разных вариантах игры могут быть различны.

Упражнения:

1. «Перепрыгивание»

Прыгаем так, чтобы ноги были с двух сторон от одной резиночки и от другой. Выпрыгиваем с другой стороны от резиночки.

2. «Пешеходы»

Подпрыгиваем и наступаем одновременно по одной ноге на каждую резиночку. И меняем ноги местами. Делаем так 4 раза, затем выпрыгиваем с другой стороны резиночки.

3. «Ступеньки»

Двумя ногами захватываем одну резинку и прыгаем на другую. Потом одним прыжком выпрыгиваем из резинки.

4. «Конвертик»

Двумя ногами зацепляем первую резинку и прыгаем через вторую резинку. Подпрыгиваем и наступаем двумя ногами на обе резинки. Выпрыгиваем из резинки.

5. «Кораблик»

Начинаем как в «конвертике». Затем выпрыгиваем так, чтобы обе ноги оказались снаружи резинки. Перекрещиваем в одну и в другую стороны. Выпрыгиваем из резинки.

6 «Платочек»

Цепляем одну резиночку одной ногой, переносим ее за вторую, потом подпрыгиваем и поворачиваемся на 180° не отпуская резиночку. Дальше выпрыгиваем так, чтобы ноги были с двух сторон от первой резиночки.

2) Игровые задания для педагогов “Веселые прыжки».

Педагоги делятся на тройки, получают резинки или берут свои. Повторяют данные упражнения.

А теперь давайте вспомним правила классической «Десяточки». *Педагоги получают карточки – схемы прыжков через резиночку.*

Рефлексия.

Я поделилась с Вами одним из вариантов обучения детей дошкольного возраста прыжкам через резиночку. Ведь такие прыжки способствуют оздоровлению и укреплению детского организма. Это один из самых действенных методов повышения уровня физической подготовленности, почти не имеющий каких-либо границ или ограничений.

Игры с резинкой

1. «Перепрыгивание»

Прыгаем так, чтобы ноги были с двух сторон от одной резиночки и от другой. Выпрыгиваем с другой стороны от резиночки.

2. «Пешеходы»

Подпрыгиваем и наступаем одновременно по одной ноге на каждую резиночку. И меняем ноги местами. Делаем так 4 раза, затем выпрыгиваем с другой стороны резиночки.

3. «Ступеньки»

Двумя ногами захватываем одну резинку и прыгаем на другую. Потом одним прыжком выпрыгиваем из резинки.

4. «Конвертик»

Двумя ногами зацепляем первую резинку и прыгаем через вторую резинку. Подпрыгиваем и наступаем двумя ногами на обе резинки. Выпрыгиваем из резинки.

5. «Кораблик»

Начинаем как в «конвертике». Затем выпрыгиваем так, чтобы обе ноги оказались снаружи резинки. Перекрещиваем в одну и в другую стороны. Выпрыгиваем из резинки.

6. «Платочек»

Цепляем одну резиночку одной ногой, переносим ее за вторую, потом подпрыгиваем и поворачиваемся на 180° не отпуская резиночку. Дальше выпрыгиваем так, чтобы ноги были с двух сторон от первой резиночки.

Игры с резинкой

1. «Перепрыгивание»

Прыгаем так, чтобы ноги были с двух сторон от одной резиночки и от другой. Выпрыгиваем с другой стороны от резиночки.

2. «Пешеходы»

Подпрыгиваем и наступаем одновременно по одной ноге на каждую резиночку. И меняем ноги местами. Делаем так 4 раза, затем выпрыгиваем с другой стороны резиночки.

3. «Ступеньки»

Двумя ногами захватываем одну резинку и прыгаем на другую. Потом одним прыжком выпрыгиваем из резинки.

4. «Конвертик»

Двумя ногами зацепляем первую резинку и прыгаем через вторую резинку. Подпрыгиваем и наступаем двумя ногами на обе резинки. Выпрыгиваем из резинки.

5. «Кораблик»

Начинаем как в «конвертике». Затем выпрыгиваем так, чтобы обе ноги оказались снаружи резинки. Перекрещиваем в одну и в другую стороны. Выпрыгиваем из резинки.

6. «Платочек»

Цепляем одну резиночку одной ногой, переносим ее за вторую, потом подпрыгиваем и поворачиваемся на 180° не отпуская резиночку. Дальше выпрыгиваем так, чтобы ноги были с двух сторон от первой резиночки.