

Муниципальное автономное нетиповое образовательное учреждение
«Центр дополнительного образования»

Методическая разработка

**«Развитие ориентировки в пространстве посредством прыжков через
резинку»**

Суравицкая Ольга Владимировна

Методист

Князева Лариса Евгеньевна

Райцина Елена Дмитриевна

педагог дополнительного образования

МАН ОУ «Центр дополнительного образования»

Аннотация

Ориентировка в пространстве является одним из важных умений, без которого сложно представить успешное взаимодействие с окружающим миром. Согласно исследованиям многих психологов, недостаточное развитие ориентировки в пространстве у детей дошкольного возраста негативно влияет на развитие всех психических процессов, что в свою очередь, влечет за собой неготовность к дальнейшему обучению в школе. Прыжки через резинку - подвижная игра, в которой участники прыгают через узкую двойную резинку, натянутую на различной высоте, выполняя различные задания (на одной ноге, двумя ногами и т.д.). Это не просто прыжок в высоту. Он имеет особую, отработанную технику, поэтому данная игра способствует развитию координации движений, равновесия, быстроты реакции, зрительно-пространственного восприятия, ориентации в пространстве. Развитие ориентировки в пространстве влияет на восприятие, мышление, речь, формирует гармонично развитую личность.

Эффективность выполнения любого движения увеличивается в несколько раз, если оно проводится в игровой форме. С этой целью применяются игровые приемы, упражнения имитационного характера. Подвижные игры и игровые упражнения с использованием резинки позволяют не только развивать и закреплять приобретаемые навыки ориентировки в пространстве, но и расширить их. Выполнение правил игры, добавление усложнений игровой ситуации требует от обучающихся быстрой реакции и пространственной ориентировки. Такая двигательная деятельность способствует развитию способности ориентироваться в изменяющейся обстановке.

В системе физического развития детей дошкольного возраста особое место занимают прыжки: подскоки, прыжки разных видов с продвижением и с заданием, прыжки на одной ноге, перепрыгивание предметов высотой 30 см, прыжки с высоты, подпрыгивать на месте 30-40 раз подряд, прыжки боком, напрыгивание на возвышение 20 см, прыжки в длину с места, прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с разбега, прыжки через скакалку. С учетом возрастных особенностей детей и уровня подготовки представленные упражнения усложняются за счет введения дополнительных заданий и изменения способов выполнения.

Данная методическая разработка направлена на организацию работы по ознакомлению детей с простыми и сложными прыжками через резинку, свойствах резинки, истории происхождения игры в «Резиночку», как изготовить резинку своими руками. Таким образом у детей формируются конкретно-наглядные представления о прыжках через резинку, схемах прыжков.

Новизной данной методической разработки является внедрение подвижной игры «Прыжки через резинку» и игровых упражнений с резинкой на занятия в рамках дополнительной общеразвивающей программы «Играем в спорт», для достижения задач программы на этапе 2ого года обучения, таких как: овладение подвижными играми и способами их

совершенствования (усложнения), формирование способности использовать игры в самостоятельной двигательной деятельности, знакомство с видами спорта, формирование коммуникативной компетенции, развитие умения взаимодействовать в группе, развитие основных двигательных навыков, развитие внимания, памяти, быстроты реакции, координации движений, освоение социальных норм и правил поведения, формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Играем в спорт» для детей в возрасте от 6 до 7 лет в первую очередь направлена не только на формирование физических качеств, но и таких навыков, как умение взаимодействовать в команде, обогащение двигательного опыта, формирование способности использовать игры в самостоятельной двигательной деятельности. Для совершенствования техники выполнения прыжков, а также развития ориентировки в пространстве в рамках раздела программы «Подвижные игры с элементами бега и прыжков», был разработан краткосрочный проект, посвященный знакомству с подвижной игрой «Прыжки через резинку».

В данной методической разработке предлагается использовать следующие формы взаимодействия с родителями обучающихся: сбор материала о прыжках; беседы, разработанные для закрепления знаний и новых терминов, разбор схем прыжков.

Цель: Обогащение двигательного опыта, развитие ориентировки в пространстве посредством обучения старших дошкольников прыжкам через резинку.

Задачи:

обучающие:

- познакомить с новым спортивным атрибутом- резинка;
- совершенствовать основные двигательные навыки;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;

азвивающие:

- развивать умения взаимодействовать в группе;
- развивать внимание, память, ловкость, координацию;
- познакомить со спортивной дисциплиной «прыжки через резинку»;

оспитательные:

- прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать самостоятельность и дисциплинированность.

При разработке методических рекомендаций использовались следующие образовательные технологии:

технология проектной деятельности.

Данная технология является основополагающей, так как знакомство с прыжками через резиночку в рамках занятий по дополнительной общеразвивающей программе строится в формате реализации проекта.

2. Игровая технология.

Данная технология представлена в организации подвижных игр и игровых упражнений.

3. Здоровьесберегающая технология.

Проект реализуется в рамках занятий физкультурно-спортивной направленности, которые включают в себя овладение и совершенствование основных двигательных навыков; использование различных видов прыжков, что в свою очередь обеспечивают наличие необходимой физической нагрузки на все группы мышц;

4. Информационно-коммуникационные технологии.

Эта педагогическая технология подразумевает использование специальных программных и технических средств для доступа к различным информационным источникам и инструментам совместной деятельности, для получения конкретного результата. При разработке данного проекта использовались материалы из сети интернет (информация о прыжках через резиночку, схемы прыжков). В процессе занятий происходила фото и видео съемка.

Каждое занятие строится на основе следующих принципов:

- личностно-ориентированное взаимодействие, связанное с учетом интереса ребенка, а также его индивидуально-личностных проявлений в разных видах деятельности;
- доступность знаний (материал был представлен в форме, понятной ребенку в возрасте 6-7 лет);
- активное включение детей в деятельность (построение игры и игровых упражнений, проведение турнира происходило так, чтобы каждый ребенок смог показать свои умения и навыки.

Главным преимуществом данной методической разработки – это возможность ее реализации без особых финансовых затрат. Прыжки в «Резиночку» просты в применении: не нужно много места, играть можно как группой, так и втроем. Данный проект может быть реализован в рамках любой программы физкультурно-спортивной направленности для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Материально-техническое обеспечение

Эластичная резиночка, шириной 2,5 см – 6 шт; иллюстрации (схемы прыжков); 2 гимнастических мата; плоские кольца- 25 шт; стойки – 4 шт; гимнастические палки- 4 шт.

Ожидаемые результаты

При использовании игр и упражнений, представленных в данной разработке, обучающиеся смогут:

- рассказывать об истории возникновения игры «Резиночка»;
- демонстрировать прыжки;
- прыгать по схемам;
- соблюдать правила;
- демонстрировать умение игры в команде;
- дети смогут самостоятельно организовать игру с резинкой;

Варианты занятий с использованием игр и упражнений с резинкой

Тема занятия	Порядок проведения занятия	Дозировка	Методические указания
Знакомство с историей возникновения прыжков через резинку; свойства резинки; техника безопасности при выполнении прыжков через резинку;	1. Вступительная часть. Построение. Приветствие. Введение в тему проекта. Беседа с детьми. Ходьба с заданием, беговые упражнения. 2. Упражнения по диагонали с заданием; 3. Комплекс ОРУ без предметов;. 4. Знакомство с прыжками через резинку: 5. Прыжки через резинку на двух ногах прямо, правым боком, левым боком; прыжки на одной ноге прямо, боком; 6. Заминка. Игровой стретчинг.	5 мин 5 мин 15 мин 5 мин	Упражнения выполняются поточным способом, соблюдая дистанцию Прыжки одновременно на обе стопы; приземляться мягко; Выполнять упражнение по центру резиночки; руки согнуты в локтях под углом 80-90 градусов и почти прижаты к туловищу;
Ознакомление со схемами прыжков;	1. Вступительная часть. Построение. Приветствие. Беседа с детьми. Разбор схем. 2. Упражнения по диагонали с заданием; 3. Комплекс ОРУ со скакалкой; 4. Прыжки через резинку по схемам: «Березка», «Ступеньки», «Конвертик», «Кораблик», «Фиалка»; 5. Заминка. Упражнения на балансирах. 6. Рефлексия «Что получилось? / Что было трудно?».	5 мин 5 мин 15 мин 5 мин	Упражнения выполняются поточным способом, соблюдая дистанцию Комплекс выполнять со сложенной в 4 раза скакалкой;
Ознакомление с разными уровнями сложности;	1. Вступительная часть. Построение. Приветствие. Введение в тему. Беседа с детьми. 2. Суставная гимнастика; прыжковые упражнения по диагонали, по кругу, парами; 3. Ознакомление с усложненными прыжками: Прыжки через резинку прямо с зацепом правой ногой, левой	5 мин	

	<p>ногой; правой ногой и перепрыгиванием через первую (вторую) резинку;</p> <p>Прыжки через резинку прямо с зацепом правой ногой и приземлением на первую (вторую) резинку;</p> <p>Прыжки на резинку на двух ногах прямо стоя лицом к резинке; прыжки на резинке с поочередной сменой ног;</p> <p>Выполнение изученных упражнений на втором уровне; на третьем ;</p> <p>5.Заминка. Стретчинг на ковриках.</p> <p>6.Рефлексия «Что понравилось? / Что получилось?».</p>	<p>5 мин</p> <p>15 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Второй уровень- резинка на уровне икр;</p> <p>Третий уровень- резинка на уровне колен;</p>
<p>Ознакомление с подвижными играми с использованием прыжков через резинку; правилами игр;</p>	<p>1.Вступительная часть. Построение. Приветствие.</p> <p>2.суставная гимнастика;</p> <p>Прыжковые упражнения по диагонали, по кругу, парами;</p> <p>3.Игры с использованием прыжков через резинку;</p> <p>4.Заминка. Игровой стретчинг.</p> <p>5.Рефлексия. Подведение итогов.</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>15 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Игры проводятся с соблюдением правил; дети сами рассказывают правила игры; по считалочке выбирают водящего;</p>
<p>Турнир «Веселые кузнечики»</p>	<p>1.Вступительная часть. Построение. Приветствие.</p> <p>2.суставная гимнастика;</p> <p>3.проведение турнира;</p> <p>4.подведение итогов; награждение;</p>	<p>5мин</p> <p>5 мин</p> <p>20 мин</p>	<p>Дети делятся на команды. Капитаны команд выбирают схему прыжков. Судьи оценивают прыжки;</p>

Формы работы с детьми

накомство с резинкой и ее свойствами;

ассматривание схем (Приложение №1)

еседы (см. Приложение №2).

одвижные игры с прыжками через резиночку (см. Приложение №3).

Список использованной литературы:

- нисимова Т.Г., Ульянова С.А. Физическое развитие детей 5-7 лет. Учитель, 2008.
2. Ветрова Е.Н. ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ РЕЗИНКУ КАК МЕТОД ДВИГАТЕЛЬНОЙ НЕЙРОКОРРЕКЦИИ ДЕТЕЙ // Современная начальная школа. 2023. № 11 (54). URL: <https://files.s-ba.ru/publ/primary-school/2023/54.pdf>.
- етрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий «спортивные прыжки через резинку»
- елехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ/Н.А. Мелехина, Л.А. Колмакова.-СПб; Детство-Пресс,

HYPERLINK "https://прыжкичерезрезинку.рф/?ysclid=mm6srcefce951066661"
<https://прыжкичерезрезинку.рф/?ysclid=mm6srcefce951066661>

ИГРА В РЕЗИНОЧКИ (СХЕМЫ)

Эту игру по популярности 80-90-х годов можно поставить на первое место. В резинки прыгали все: девочки, мальчики, младшие, старшие. Прыгали по одиночке и по парам, в школе и на улице. Не хватало игроков – натягивали резинку на дерево, стулья. И как жаль, что теперь не увидишь на улицах прыгающих в резинки ребят с покрасневшими щеками.

Разновидностей этой игры во всем мире существует множество. Здесь описаны две из них: «РУССКИЕ РЕЗИНКИ» и «НЕМЕЦКИЕ РЕЗИНКИ».

«**Инвентарь**» и игроки

Для игры понадобится обычная резинка длиной 3-4м, концы которой связывают в узелок. Идеальное количество игроков – 3. Если больше, тогда играют по парам или по очереди.

Два игрока становятся «в резинку», один игрок прыгает, выполняет все упражнения по порядку, переходя на более высокие уровни сложности (проходят все этажи по высоте с 1-го по 6-ой, а далее меняют ширину резинки: от «широток» до «иголочек»), пока не собьется (стратит – не сможет правильно сделать упражнение: зацепится за резинку, случайно наступит на нее, не выпрыгнет, не впрыгнет и т.п.). В этом случае он становится «в резинку» на место одного из тех, кто ее держал, а тот человек выходит прыгать. Продолжают с того места, где ранее сбились. На верхних этажах самые сложные движения не выполняют.

Если в игре принимают участие 4 игрока – прыгают парами. Двое стоят «в резинке», два других прыгают по очереди. В случае, если один «стратит», другой может «выручить» его, выполнив за него упражнение без ошибок. Тогда оба продолжают игру. В противном случае они становятся «в резинку», а двое других выходят.

Если число игроков больше 4-ех, можно делиться на команды.

Когда игроков не хватает, то есть их 2 или 1, натягивают резинку на дерево или табуретку (но это уже не так интересно).

Уровни сложности по высоте (этажи):

- 1 — резинка находится на уровне щиколоток
- 2 — резинка на уровне колен
- 3 — резинка на уровне бедер («под попой»)
- 4 — резинка на уровне пояса
- 5 — резинка на уровне груди («под мышками»)
- 6 — резинка на уровне шеи

Можно и выше при большом желании.

Уровни сложности по ширине натянутой резинки:

I-«Широтки»- ноги на ширине плеч, или составлены вместе (зависит от толщины ног игроков). На такой ширине прыгают все 6 этажей (с 1-ого по 6-ой).

II-«Узинки»-резинку натягивают на одну ногу вместо двух. На такой ширине прыгают 3 этажа.

III-«Иголочки» — самый сложный. Резинку натягивают на указательные пальцы. По высоте устанавливают этажи с 1-ого по 6-ой.

Описание выполняемых движений по порядку:

РУССКИЕ РЕЗИНКИ

1 – «десяточки» (повторяются 10 раз)

Стоим слева от резинки, впрыгиваем двумя ногами в серединку, выпрыгиваем справа. Обратно прыгаем наоборот справа налево. Всего 10 раз.

2 – «девяточки» (повторять 9 раз)

Становимся в серединку между резинками, в прыжке разводим ноги и приземляемся с наружных сторон так, что между ног оказываются две линии резинки. Снова впрыгиваем двумя ногами в серединку.

3 – «восьмерочки» (повторяем 8 раз)

Становимся в середину между резинками, подпрыгиваем и наступаем на обе резинки, прыжок -возвращаемся обратно в серединку.

4 – «семерочки» (7 раз)

Правая нога стоит между резинок, левая – снаружи. Прыжок с поворотом на 180 – поменяли положение ног, теперь левая внутри, правая снаружи. Опять подпрыгиваем с поворотом на 180 и возвращаемся в начальное положение.

5 – «шестерочки» (повторить 6 раз)

Становимся левой ногой на левую резинку, правой ногой – на правую. Прыжок с поворотом на 180 – поменяли положение ног, теперь левая оказывается на правой резинке, правая – на левой. Подпрыгиваем с поворотом на 180 и возвращаемся в исходную позицию.

6 – «пятерочки» (повтор 5 раз)

Стоим снаружи по левую сторону от резинок. Подпрыгиваем, цепляя правой ногой левую резинку и перепрыгиваем через правую. В итоге правая нога оказывается зажатой в треугольнике, а левая стоит снаружи. Теперь левую ногу перекидываем к правой в центр треугольника, немного отходим влево так чтобы раздвинуть расстояние между резинками и выпрыгиваем с правой стороны от резинок.

7 – «четверочки» (4 раза)

Стоим снаружи лицом к резинке, прыжок вперед –приземляемся между резинками, прыжок вперед – выпрыгиваем наружу, прыжок назад спиной (не поворачиваясь) в серединку, выпрыгиваем назад спиной в начальную позицию.

8 – «троечки» (3 раза)

Стоим снаружи лицом к резинке слева, прыгаем вперед, цепляя двумя ногами левую резинку, напрыгиваем на правую. Подпрыгиваем с поворотом на 180, сбрасывая резинку с ног и приземляемся снаружи справа лицом к резинке. Повторяем в обратном направлении.

9 – «двоечки» (2 раза)

Стоим слева от резинки. Прыгаем, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на левую резинку. Подпрыгнув с поворотом на 180°, наступаем двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на правую резинку. Повторяем в обратном направлении.

10 – «единички» (1 раз)

Стоим снаружи спиной к левой резинке, подпрыгиваем и цепляем двумя пятками левую резинку, приземляемся на правую двумя ногами. Выпрыгиваем справа, освободив ноги от резинок, и останавливаемся за резинкой и лицом к ней.

НЕМЕЦКИЕ РЕЗИНКИ

1 – «простые»

Прыжок- ноги по обе стороны от одной резинки, подпрыгиваем, ноги с двух сторон от другой, выпрыгиваем с другой стороны резинки

2 – «бегуночки»

Подпрыгиваем, наступаем одновременно — по одной ноге на каждую резинку, в прыжке меняем ноги местами, приземляемся на резинки — так 4 раза , выпрыгиваем из резиночки

3 – «ступеньки»

Прыгаем вперед двумя ногами вместе, цепляя одну резинку, перепрыгивая через другую, потом одним прыжком освобождаемся от резинки и выпрыгиваем с другой стороны

4 – «бантик»

Правая нога сверху первой резинки, левая снизу. Прыгаем на вторую резинку так, чтобы получился бантик (правая снизу, левая сверху). Одним прыжком освобождаемся от резинки и выпрыгиваем с другой стороны

5 – «конфета (конвертик)»

Прыгаем двумя ногами вместе за вторую резинку, зацепив первую (получаем перекрест, внутри которого стоим), подпрыгиваем и наступаем на обе резинки двумя ногами, выпрыгиваем из резинки

6 – «кораблик»

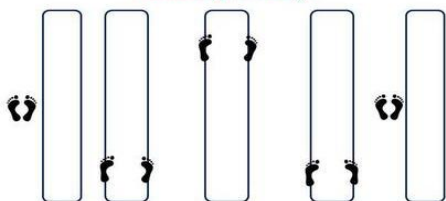
Начинаем как в конвертике — запрыгиваем внутрь двумя ногами, подпрыгиваем и приземляемся так, чтобы обе ноги оказались «снаружи» резинки, перекрещиваем в одну и в другую сторону, выпрыгиваем из резинки

7 – «платочек»

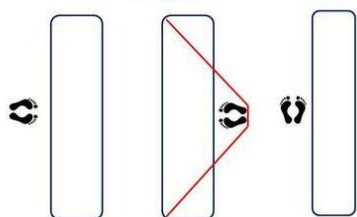
Цепляем одну резиночку одной ногой, переносим ее за вторую (получается конвертик, но одной ногой), подпрыгиваем и поворачиваемся на 180, не отпуская резиночку, дальше прыгаем — освобождаемся от резинки и приземляемся так, чтобы ноги были с двух сторон от второй резиночки.

Вот и все правила. Прыгайте на здоровье!

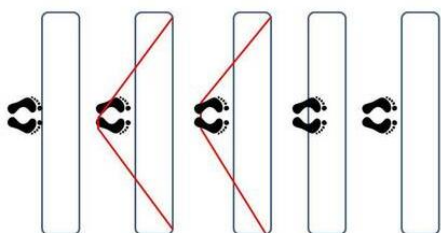
**УПРАЖНЕНИЕ
«ВПЕРЕД-НАЗАД»**



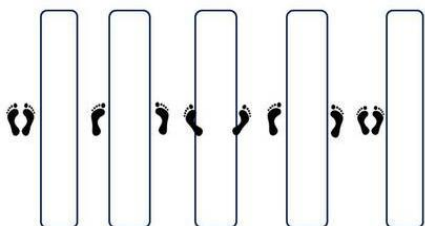
**УПРАЖНЕНИЕ
«ГОРКА»**



УПРАЖНЕНИЕ «ИГОЛОЧКА»



УПРАЖНЕНИЕ «ФИАЛКА»

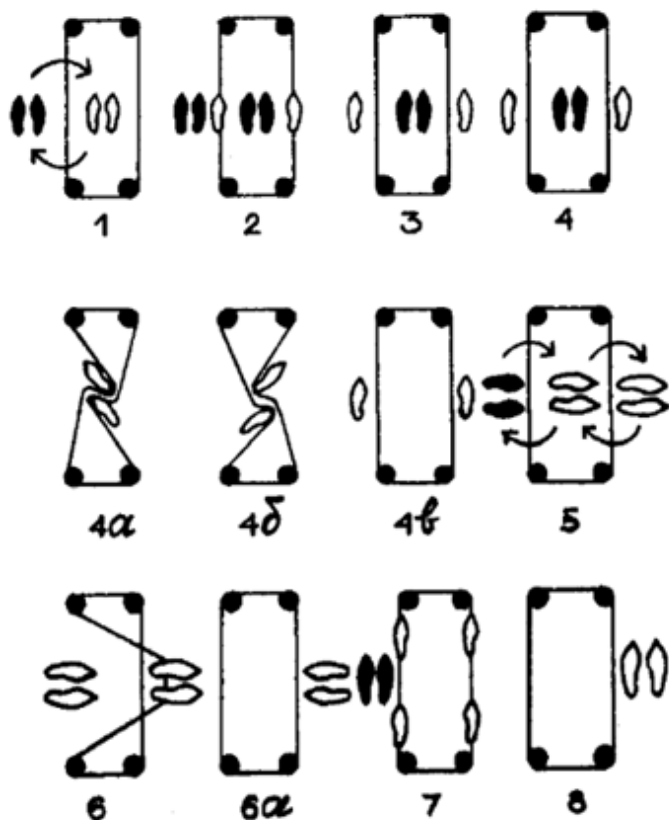


Как прыгать через резиночку

В игре принимают участие 3-4 человека. Можно прыгать и одному, если натянуть резиночку на стулья или дерева. Или устроить соревнования для нескольких команд (для этого участников должно быть не менее 6). Концы резинки длиной около 3 м нужно связать, чтобы получилось кольцо. Два игрока становятся друг напротив друга, ноги врозь, надевают резинку на ноги на уровне щиколоток и расходятся, натягивая ее. Образуются "рельсы".

Третий игрок прыгает, повторяя разные фигуры. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. Если прыгающий ни разу не ошибся и не наступил на резиночку, ее поднимают на следующий уровень:

- на уровне щиколоток
- на уровне колен
- на уровне бедер
- на уровне талии
- на уровне груди
- под подмышки
- и даже на уровне шеи!



Десяточки:

- стань боком снаружи от резинки;
- впрыгни внутрь резинок;
- выпрыгни наружу то слева, то справа.

Девяточки:

- стань боком между резинками;
- перепрыгни через них, разведя ноги;
- впрыгни обратно.

Восьмёрочки:

- стань боком между резинками;
- подпрыгни и наступи на обе резинки;
- впрыгни обратно.

Семёрочки:

- одну ногу поставь между резинок, другую – снаружи;
- подпрыгнув с поворотом на 180° , поменяй положение ног;
- опять, подпрыгнув с поворотом на 180° , вернись в исходное положение.

Шестёрочки:

- встань боком на резинку так, чтобы одна ступня была на одной, а вторая – на другой резинке;
- подпрыгнув с поворотом на 180° , поменяй положение ног;
- опять, подпрыгнув с поворотом на 180° , вернись в исходное положение.

Пятёрочки:

- встань боком снаружи от резинки;
- зацепив ногой ближайшую к тебе резинку, перепрыгни через дальнюю, чтобы одна нога оказалась в треугольнике между двумя резинками, а другая – снаружи;
- второй ногой натяни прямую резинку в сторону так, чтобы получился угол;
- выпрыгни, освободив ноги от резинок, в исходное положение.

Четвёрочки:

- стань снаружи, лицом к резинке;
- перепрыгни через ближнюю, а затем дальнюю резинку (ноги вместе);
- прыгай в исходное положение спиной вперед.

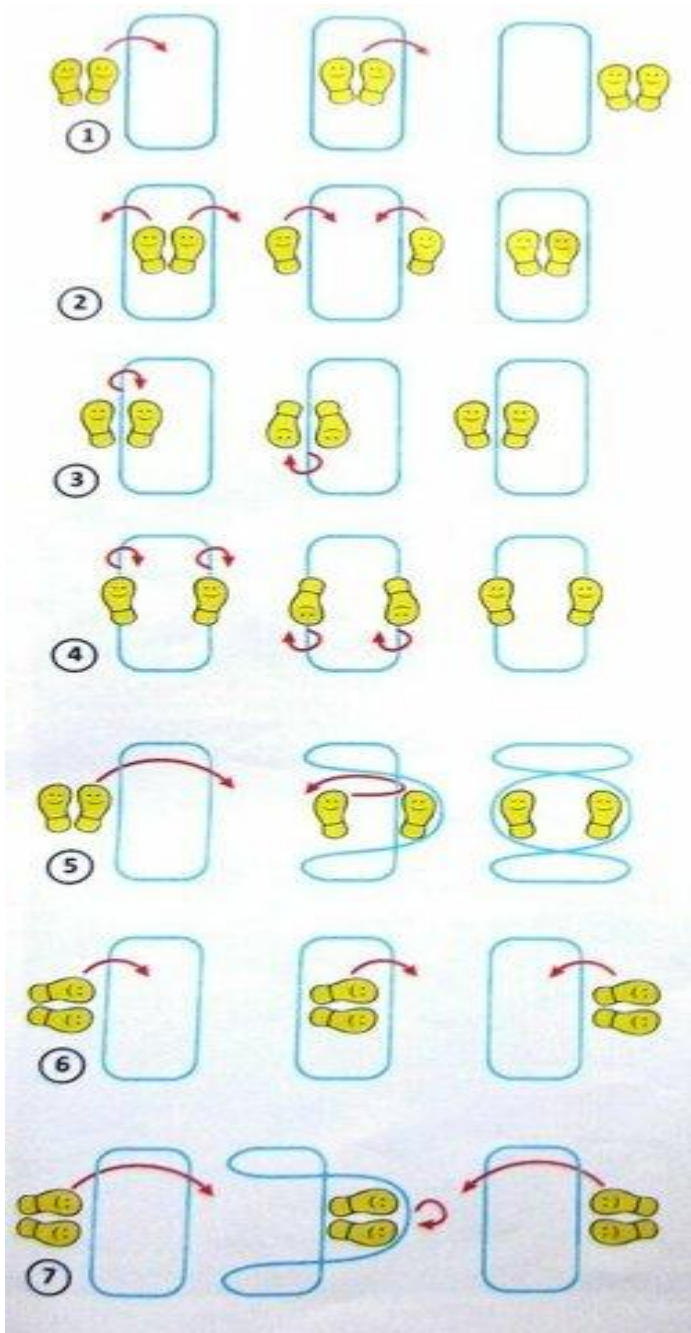
Троечки:

- стань снаружи, лицом к резинке;
- прыгни толчком двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, через дальнюю;
- подпрыгни с поворотом на 180° так, чтобы резинка соскочила с ног, и оказаться лицом к резинкам;
- эту же комбинацию проделай в обратном направлении.

Вариант: боком к резинке. 3 прыжка на месте, махом ногу через резинку, еще 3 прыжка на месте, махом вторую ногу (в середину резинки), еще 3 прыжка на месте и т.д. в обратную сторону по 2 прыжка на месте и еще раз так же с однократным подпрыгиванием.

Двочки:

- стань боком снаружи от резинки;
- прыгни, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на ближнюю резинку;
- подпрыгнув с поворотом на 180° , наступи двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на дальнюю резинку;
- эту же комбинацию проделай в обратном направлении



Единички:

- стань снаружи спиной к резинке;
- оттолкнись двумя ногами и, зацепив пятками ближайшую резинку, запрыгни на дальнюю;
- выпрыгни, освободив ноги от резинок, и приземляясь за резинкой и лицом к ней.

Годики:

Резинка между ног. Прыгаем с резинки на резинку. Количество прыжков равно количеству лет игрока.

Двадцаточки:

Аналогично годикам, только 20 прыжков.

Буратино:

«Буратино, Чиполлино, папа Карло и Мальвина. Артемон и Пьеро. Точка, все!» Прыгается аналогично «годикам» с проговариванием одного слога на каждый прыжок без остановки.

Бантик:

Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на ближнюю половину резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Не отпуская резиночку, прыгаем на вторую половину, располагая ноги симметрично. Выпрыгиваем за пределы резинки.

Платочек (конвертик):

Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на дальнюю половинку резинки, прижимая ее двумя ногами к земле. Ближняя половина резинки при этом должна зацепиться за ноги. Выпрыгиваем за пределы резиночки. В другом варианте необходимо не напрыгнуть, а перепрыгнуть через дальнюю половину резиночки.

Конфетка:

Исходное положение: внутри перекрученной в форме конфеты резиночки. Подпрыгиваем, давая резиночке раскрутиться, и приземляемся ногами на половинки резинки.

Пешеходы:

Исходное положение: лицом к резиночке. Прыжок - наступаем одновременно обеими ногами на одну "резиночку", прыжок - меняем ноги местами (то есть сначала ставим правую перед левой, потом левую перед правой). Потом тоже самое повторяем, но уже наступая на другую резиночку.

Узенькие:

Резинка у держащих на одной щиколотке, потом на одном колене, потом на кулачке или даже на мизинчике.

Цветочки:

Прыжок из центра за обе резинки, потом в центр и опять за обе. Количество прыжков равно количеству лет игрока.

Ступеньки:

Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на ближнюю половину резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Перепрыгиваем на вторую половину резинки, меняя положение ног. Выпрыгиваем из резиночки и повторяем упражнение в обратную сторону.

Мешалки:

Держащие резиночку во время выполнения упражнения двигаются и прыгают, мешая выполнению задания.

БЕСЕДЫ С ДЕТЬМИ

История игры "резиночка"

Игра «резиночка» родом из самого знаменитого международного лагеря «Артек», который в советское время считался визитной карточкой пионерской организации страны. Советских школьников с этой игрой познакомили чешские пионеры, приехавшие отдыхать в лагерь в Крым. Это были 60-е годы XX столетия. Из «Артека» игра быстро разошлась по всему Советскому Союзу.

К слову, сама игра, точнее ее прародительница, возникла в Китае еще в VII веке и постепенно распространилась по всей Юго-Восточной Азии, а затем и Европе.

Пик популярности советской «резиночки» пришёлся на 80-90-е годы. Игра проводилась при каждом удобном случае – в школе, во время перемен, во дворе и т. д. Упражнения и правила игры передавались из уст в уста. В разных регионах они часто имели различия, поскольку развивались во дворе. Отличались названия, количество упражнений, сложность их выполнения и даже сама «считалочка» - набор слов или звуков, задающий темп и фигуры игры.

Ребенок, приехавший на каникулы, скажем, из Москвы в Краснодар, мог обнаружить, что его версия игры отличается от местной просто кардинально! В ходу были «московские резиночки», «крымские». «ленинградские» и еще бесконечное количество вариантов.

Рези́ночка (*китайская прыгалка*, также *французская прыгалка*, — детская игра, заключающаяся в прыжках через узкую двойную верёвку или резинку (после того, как она была изобретена), натянутую на различной высоте. В Китае, откуда игра берёт своё происхождение, и во многих других странах, сопровождается пением специальных песен, задающих ритм прыжкам, а также порядок их выполнения.

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, по видимому, пришла из того же региона примерно в 1960-х — 1970-х годах, когда СССР начал поддерживать активные связи с Социалистическим Вьетнамом. Пик её популярности в СССР пришёлся на 80-е годы XX века. Здесь в неё играли практически исключительно девочки. Игра проводилась при каждом удобном случае — в школе, во время перемен, во дворе и т. д.

Инвентарь

Для игры требуется отрезок узкой т. н. бельевой резинки длиной в несколько метров со связанными концами. Также можно купить более безопасную разноцветную резинку, специально предназначенную для этой игры.

Правила

Игра в резиночку на ногах — замечательный способ активного времяпровождения с пользой для здоровья. Имея китайское происхождение, игра стала популярной во всем мире, изначально она называлась «пиньинь». В азиатских странах принято во время прыжков задавать себе ритм специальными считалками или песенками. В детском саду игру можно использовать как способ обучения дошкольников порядковому счету.

«Резиночка» — подвижная игра, при которой дети прыгают через резиновый шнур, натягиваемый на разных высотах. Цель игры — повышение физической активности детей.

Правила игры в резиночку

Для занятия необходима резинка длиной 2–3 м. Ее концы нужно соединить, сформировав кольцо. В таком виде резинку необходимо растянуть, зафиксировав на расставленных ногах двух игроков, чтобы она обрела очертания прямоугольника. Пока два игрока держат резинку, третий совершает прыжки по определенной схеме.

Из сказанного понятно, что минимальное количество игроков — 3 человека. Могут играть и двое, но в этом случае для закрепления резинки на одной стороне потребуется какой-нибудь твердый и устойчивый предмет, способный выполнить функцию опоры. Например, пень, скамейка, ограда.

При желании можно даже играть самостоятельно одному, но в этом случае нужны две опоры, расстояние между которыми должно быть оптимальным для натягивания резинки.

Игра проходит поэтапно с усложнением, то есть с постепенным поднятием резинки от щиколоток к талии. Чем выше резинка, тем сложнее прыгать. И в любом случае игрок должен придерживаться схемы прыжков, то есть выполнять ногами определенные упражнения, создавать фигуры.

Вот какие уровни прыжков через резиночку приемлемы для дошкольников:

- 1 - щиколотки;
- 2 - голень;
- 3 – колени.

Оптимальное количество участников — три-четыре человека, минимальное — двое (в таком случае для фиксации одного из концов резинки используют какую-либо опору — столб, скамейку и т. п.). Два игрока, встав на некотором расстоянии друг от друга, натягивают резинку, зафиксировав её вокруг своих ног на уровне щиколоток, и образовав длинный прямоугольник — двойную прыгалку. Третий игрок, заступив в середину прямоугольника, должен в определённом порядке перепрыгивать, поджимая ноги, через одну, либо обе линии резинки, выполняя различные фигуры. В случае ошибки, если он задевает ногами резинку или нечаянно наступает на неё, ход переходит к следующему игроку, а допустивший ошибку занимает его место «в резиночке». Когда подойдёт его очередь, он начинает прыгать с того места, где сбился.

После того, как участник проходит все комбинации, резинку поднимают выше — на уровень коленей, затем до середины бедра, до талии и т. д. В Юго-Восточной Азии дети доходят до держания резинки на уровне подмышек, шеи и ушей. Существуют также верхние позиции, когда резинку начинают держать пальцами рук, поднятых над головой.

Прыжки выполняются на двух и на одной ноге, боком или лицом к резинке, перескакивая через одну или обе линии или насакивая на них, усложняются поворотами на 180°, 360° и более, скрещиванием ногами резинки и затем «распусканием» её во время прыжка, выполнением прыжков стоя спиной к резинке, без зрительного контроля. В традиционной «резиночке» она должна быть натянута параллельно земле, однако её можно натягивать и по диагонали, комбинируя различные уровни высоты.

При желании можно прыгать и в паре, что требует синхронности и полной согласованности движений. При наличии большого количества участников две и более пары игроков, держащих резинку, могут становиться по кругу, так, чтобы натянутые резинки образовывали крест, пересекаясь по центру, либо другие фигуры.

Побеждает в игре тот, кто первым пройдёт все условленные уровни.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С РЕЗИНОЧКОЙ

Съедобное-несъедобное с резинкой

Несколько игроков стоят внутри круга из резинки. Когда ведущий называет что-то съедобное, игроки должны оставаться на месте. Если несъедобное — все должны покинуть кольцо.

Тот, кто покидает кольцо последним и на чьих ногах остается резинка, становится ведущим. Также ведущим становится тот, кто выпрыгивает из кольца, когда называется что-то съедобное. Выпрыгивать из кольца и тут же запрыгивать обратно не разрешается.

После каждого "раунда" уровень повышается: резиночка поднимается со щиколоток до колен, пояса и т.д.

Игра с резинкой "Олимпиада"

Двое игроков берут резиночку для прыжков, завязанную в кольцо. Затем кричат: «О-ЛИМ-ПИ-А-ДА, раз, два, три» и запутывают резинку, используя руки, ноги, шею, плечи и туловища, чтобы получилась сетка с ячейками. Задача остальных — пролезть или перепрыгнуть через препятствие, не коснувшись резинки. Если все смогли, то игра продолжается дальше. Если кто-то задел, то он сменяет «держателя».

Луна – Солнце»- слуховое внимание, прыжки.

Правила: игра для 3 и более человек. Все участники встают в круг и натягивают резинку. Выбирается ведущий. Все идут по кругу за ведущим который говорит: «Луна, Луна, Луна...», а когда ведущий скажет: «Солнце!» - дети должны выпрыгнуть из круга. Тот кто не выпрыгнул – проиграл.

«Пещера» - упражнение в беге и в лазании.

Правила: игра для 4 и более человек. Двое ребят берут резинку в руки и натягивают ее. Вначале поднимают руки высоко вверх- дети по очереди перебегают, затем резинку потихоньку опускают – дети перебегают под ней, наклоняясь. Опуская резинку ниже - дети переходят на лазание. Кто при выполнении упражнения задел резинку – проиграл.

«Кто выше» - прыжки в высоту.

Правила: игра для 4 и более человек. Двое ребят берут резинку в руки и натягивают ее. Вначале резинка поднята низко – дети с разбега перепрыгивают ее. Далее резинка поднимается все выше и выше. Побеждает тот кто взял самую большую высоту, проигрывают те, кто зацепил резинку.

«Лошадки» -упражнение в беге.

Правила: игра для одной пары детей и более. Один ребенок «лошадка» ему надевают резинку- поводок, другой- наездник управляет «лошадкой». Можно устроить соревнование.

«Воротники» - слуховое внимание, бег.

Правила: игра для 4 и более человек. Двое ребят берут резинку в руки и натягивают ее, поднимают руки вверх и располагают руки на ширине плеч. Остальные дети, стоя в

колонне по очереди пробегают под воротиками. Ведущие ребята неожиданно опускают руки и, если внутри резинки оказался ребенок, то он проиграл.

Приложение №4

**ДИАГНОСТИКА ПО ИТОГАМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ
РАЗРАБОТКИ НА БАЗЕ МДОУ №4**

Уровни освоения программы в старшем дошкольном возрасте.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в упражнениях. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

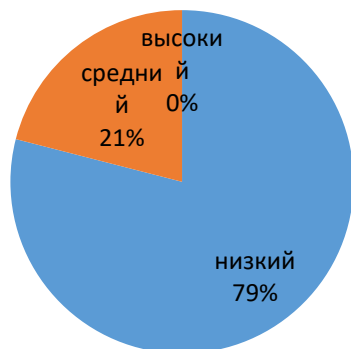
Средний уровень. Упражнение выполняет со схемой или подсказкой взрослого. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организывает игру. Координация и равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

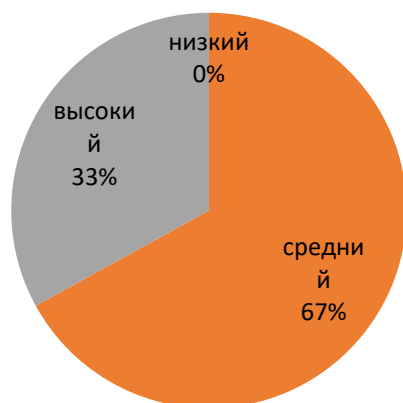
Диагностика

№	Показатели	Период	Низкий уровень	Средний уровень(Высокий уровень
	Теоретическая часть Знакомство с историей возникновения прыжков через резиночку; свойства резиночки; техника безопасности при выполнении прыжков через резиночку; схемах и уровнях;	На начало проекта			
		На конец проекта			
	Практическая часть Прыжки через резинку по схемам	На начало проекта			
		На конец проекта			
	Движение в соответствии со схемой (ребенку дается карточка-схема, на которой нарисовано направление и число шагов)	На начало проекта			
		На конец проекта			
	Умение взаимодействовать в команде	На начало проекта			
		На конец проекта			
	Итого	На начало проекта			
		На конец проекта			

на начало проекта



на конец проекта



Вывод: В диагностике участвовало 22 обучающихся программы «Играем в спорт» 2 года обучения.

На начало знакомства с прыжками через резинку у воспитанников наблюдался низкий уровень теоретических знаний и практических навыков.

По окончании - низкий уровень освоения программы отсутствует, 67% - средний уровень и 33% - высокий.

С
с
Ы
Л
К
а

Н
а

П











