

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение муниципального образования город Краснодар  
**«Центр развития ребенка – детский сад №173»**  
350012, Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар,  
Прикубанский внутригородской округ, ул. Азовская,9

Дидактическое пособие

"Резиночка"

Автор: Агафонова Н.Е.  
инструктор по ФК

г. Краснодар, 2021 г.

## Пояснительная записка

В дошкольном возрасте закладывается основной фундамент здоровья и происходит формирование основ для овладения культурой движений. Движения необходимы ребенку для нормального функционирования растущего организма. В старшем дошкольном возрасте дети имеют большую потребность в двигательной активности. Однако условия в семье все больше ограничивают двигательные потребности детей. В связи с этим у детей уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. А в будущем заболевания сердечно – сосудистой системы, ожирение, болезни суставов и опорно-двигательного аппарата. Для того чтобы не допустить гиподинамии у дошкольников можно использовать нетрадиционные прыжки в «резиночку». Прыжок в «резинках» это не просто прыжок в высоту. Он имеет особую, отработанную технику и способствует развитию всех физических качеств, а в частности координации движений. Прыжки направлены на тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки через «резинку» способствуют повышению выносливости, тренируют чувство ритма, в прыжках дети проявляют большую активность и настойчивость.

Данное пособие предназначено для детей старшего дошкольного возраста и применяется на занятиях по физической культуре, в самостоятельной деятельности и на прогулке, в развлечениях (при проведении игр и эстафет). Основные принципы для эффективного обучения прыжкам:

-от простого к сложному, т.е. дети начинают знакомиться с простыми упражнениями, учатся их правильно выполнять, затем постепенно переходят к более сложным.

-доступности, т.е. подбор комбинаций прыжков в соответствии возрастным и физическим способностям ребенка.

- постепенности, т.е. не переходить на более сложные комбинации прыжков без совершенствования выученных комбинаций.

- принцип интеграции образовательных областей, т.е. взаимодействие с такими областями, как «познание», «коммуникация», «социализация».

Пособие предназначено для воспитателей, инструкторов по физической культуре в ДОУ, родителей.

## 1. Введение

Прыжок — один из видов основных движений — относится к ациклическим, скоростно-силовым упражнениям. Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм ребёнка. При выполнении различных прыжков у детей повышается тонус коры головного мозга, оказывая влияние на его функциональные возможности. Так, установлено, что в скелетной мускулатуре находятся проприорецепторы, стимулирующие импульсы, идущие в кору головного мозга. Они несут информацию о производимых мышечных усилиях организма: натяжении мышц, связок, сухожилий. Поступающие данные анализируются, и на их основе вырабатывается ответная реакция, опосредованно активизирующая и корректирующая работающие мышцы. Этот процесс имеет замкнутую кольцевую систему реагирования, что обеспечивает его непрерывность и стабильность. Прыжки, как один из видов основных движений имеют большое значение для развития у детей прыгучести, подвижности, ловкости, способствует правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развивает равновесие, координацию движений, смелости. Чтобы облегчить и разнообразить прыжки в ДОУ можно использовать нетрадиционную, интересную и эффективную оздоровительную технологию прыжков в «Резиночку». Прыжки в «резиночку» имеют особую, отработанную технику, поэтому игра способствует развитию координации движений, выносливости, ловкости, укреплению всех мышц тела. Так же прыжки способствуют развитию чувства ритма, в прыжках дети проявляют большую двигательную активность и настойчивость.

## **2. Цель и задачи работы по обучению детей прыжкам через «резиночку»**

**Цель:** повышение двигательной активности детей посредством обучения их прыжкам через резинку.

**Задачи:**

- формировать двигательные умения и навыки, необходимые при прыжках через резинку;
- развивать физические качества (выносливость, силу, ловкость, координацию движений);
- удовлетворять естественную потребность детей в движении;
- вызывать радость от возможности продемонстрировать и поделиться своими успехами перед сверстниками, педагогами, родителями;
- воспитывать уверенность в своих возможностях.

## **3. Характеристика и правила игры в «резиночку»**

Детская игра, заключающаяся в прыжках «резиночку» натянутую на различной высоте. Для игры требуется отрезок бельевой резинки длиной в несколько метров со связанными концами. Также можно приобрести более безопасную разноцветную резинку, специально предназначенную для этой игры.

**Правила игры:** Два игрока, встав на некотором расстоянии друг от друга, натягивают резинку, зафиксировав её вокруг своих ног на уровне щиколоток, и образовав длинный прямоугольник. Третий игрок, должен в определённом порядке выполнять различные упражнения. В случае ошибки, ход переходит к следующему игроку, а допустивший ошибку занимает его место в «резиночке». Когда снова подойдёт его очередь, он начинает прыгать с того упражнения, где сбился. После того, как участник проходит все комбинации, резинку поднимают выше – на 2 уровень до икр, затем 3 уровень до колен. Упражнения (прыжки) выполняются на двух или на одной ноге, боком или лицом к резинке, перескакивая через одну или обе линии или насккивая на

них, скрещиванием ногами резинки и затем “распусканием” её во время прыжка. Если количество игроков более трех – образуются команды, в которых распределяется очередность выполнения упражнений игроками (с помощью считалки). Побеждает в игре тот, кто первым пройдёт все условленные уровни.

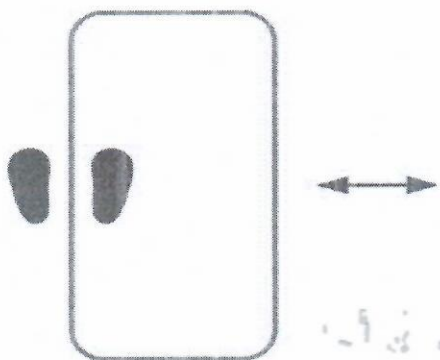
#### **4. Особенности организации игры и выполнение упражнений с использованием «резиночки»**

##### **Применение игры в ДОУ:**

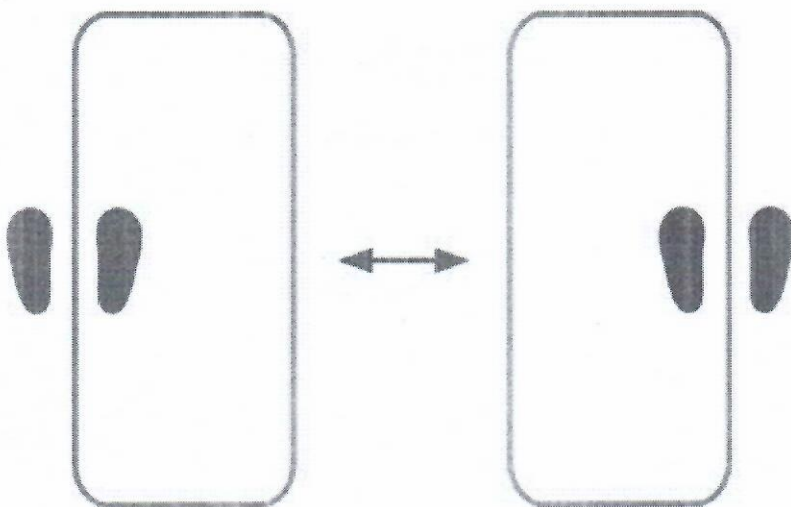
- занятия по физической культуре (можно применять на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста для формирования основных двигательных умений и навыков).
- самостоятельная деятельность детей в группе на прогулке (применять разученные карточки, схемы).

## 5. Варианты применения схем прыжков в «резиночку»

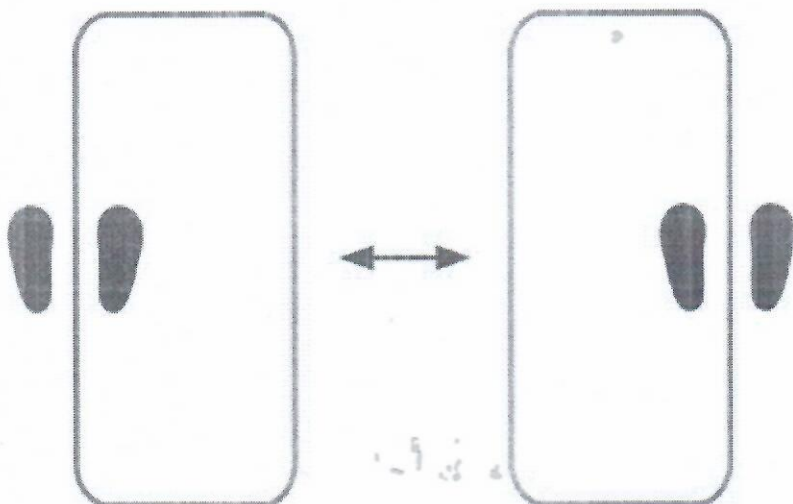
**«Единичка»:** Исходное положение — стоим боком к резинке, подпрыгиваем, приземляемся таким образом, чтобы ближняя резинка оказалась между ног. Снова подпрыгиваем и возвращаемся в исходное положение.



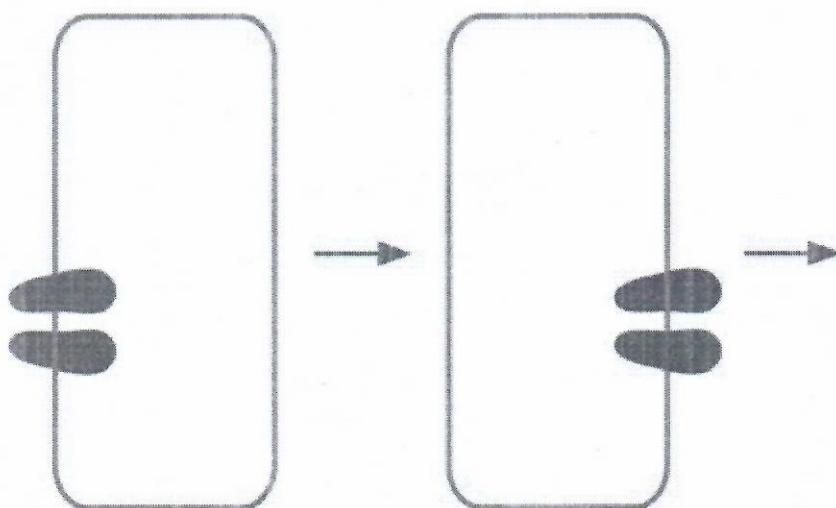
**«Двочка»:** Исходное положение — стоим боком к резинке, подпрыгиваем, приземляемся таким образом, чтобы ближняя резинка оказалась между ног, снова подпрыгиваем, дальняя резинка должна оказаться между ног, снова подпрыгиваем, положение ног с другого бока от резинки. Делается 2 прыжка.



**«Троечка»:** Исходное положение — стоим боком к резинке, подпрыгиваем, приземляемся таким образом, чтобы ближняя резинка оказалась между ног, (делаем 3 прыжка на месте), снова подпрыгиваем, дальняя резинка должна оказаться между ног тоже (делаем 3 прыжка на месте), снова подпрыгиваем, положение ног с другого бока от резинки.

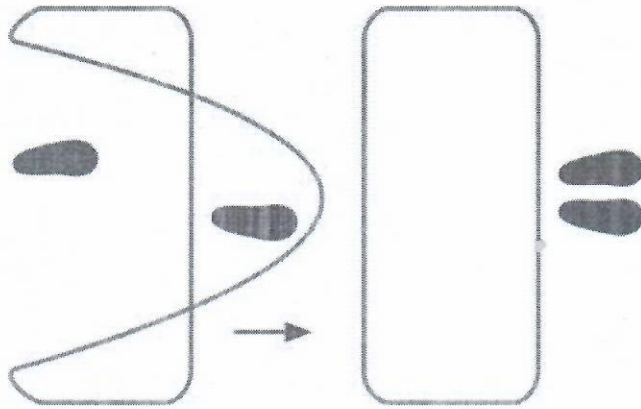


**«Четверочка»** Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на ближнюю половину резиночки так, чтобы обе ноги были на ней (делаем два прыжка в сторону, не спрыгивая с резинки), Перепрыгиваем на вторую половину резинки, выполняя тоже задание. Выпрыгиваем из резиночки.



**«Пятерочка»** Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем одной ногой в резиночку, вторая остается на месте. Делаем прыжок вперед, толкаясь двумя ногами. Повторяем данное упражнение 5раз.



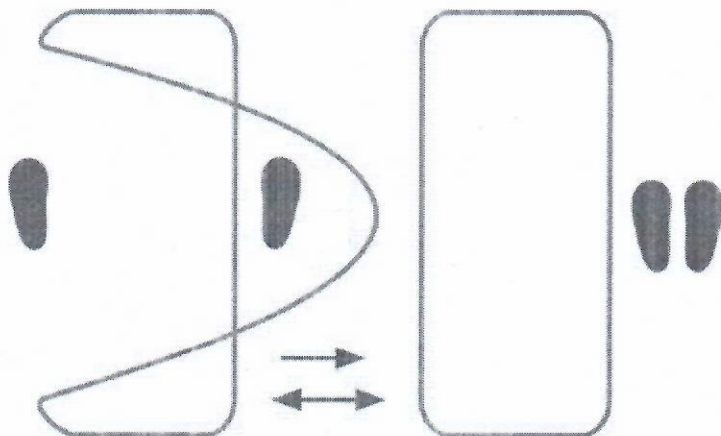


**«Шестерочка»** Исходное положение - боком к резинке;

- прыгни толчком двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, через дальнюю;

- подпрыгни с поворотом на  $180^\circ$  так, чтобы резинка соскочила с ног, и оказаться лицом к резинкам;

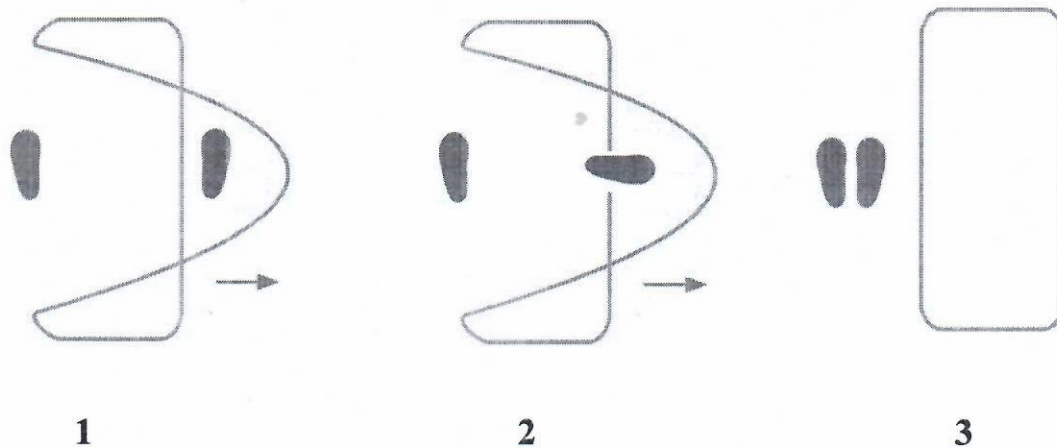
- эту же комбинацию проделай в обратном направлении. Повторить 6 раз.



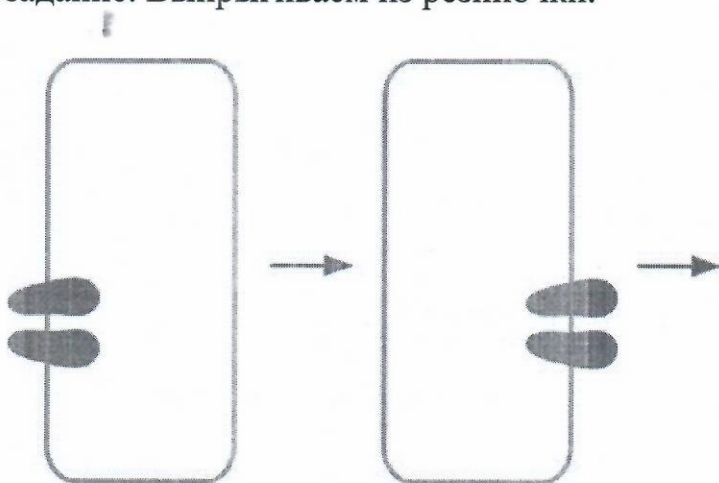
**«Семерочка»** Исходное положение - боком к резинке;

- прыгни толчком двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, через дальнюю;

- подпрыгни и наступить стопой с зацепленной резинкой с поворотом стопы на  $90^\circ$  так, чтобы резинка не соскочила с ноги. Эту же комбинацию повторить 7 раз.



«**Восьмерочка**» Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на ближнюю половину резиночки так, чтобы обе ноги были на ней (делаем четыре прыжка в сторону, не спрыгивая с резинки), Перепрыгиваем на вторую половину резинки с поворотом на 180 градусов, выполняя тоже задание. Выпрыгиваем из резиночки.



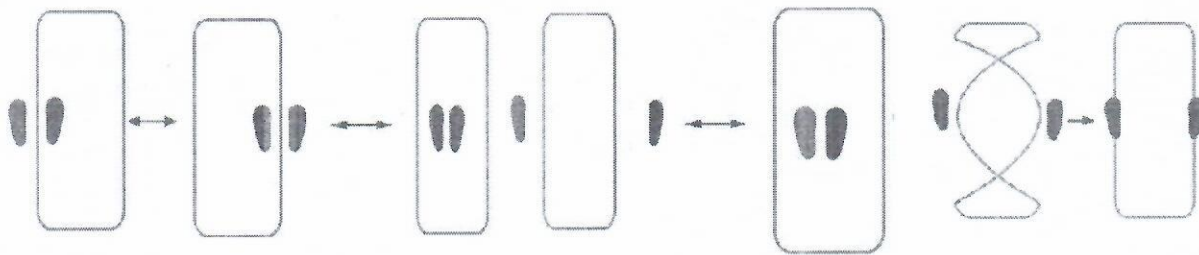
«**Девяточка**» Исходное положение — стоим боком к резинке;

-подпрыгиваем, приземляемся таким образом, чтобы ближняя резинка оказалась между ног, затем перепрыгиваем на противоположную сторону.

-Прыжок в центр резиночки;

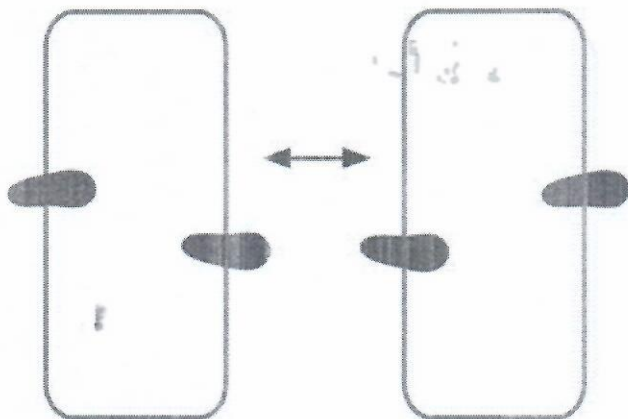
-выпрыгиваем вверх, так чтоб резинка была в центре;

-толкаясь двумя ногами, приземляемся стопой на резинку.



«Десяточка» Исходное положение: лицом к резиночке;

-Прыгаем на резиночку таким образом, чтобы одновременно прижать каждую половинку к земле одной ногой, затем меняем ноги. Повторяем 10.



### **Список литературы:**

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - 1992.
2. Вавилова Е.В. Учите бегать, прыгать, лазать, метать – Пособие для воспитателей дет. Сада. – М.: Просвещение, 1983.
3. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ / Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова. – СПб.: Детство-Пресс, 2012. – 112 с.
- 4 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1983. - 95 с., ил.
5. Шишкина В.А. Движение + движение: Кн. для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1992. - 96с. 10.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2000