

ПАРТНЕР



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК

по итогам всероссийского конкурса
среди специалистов
по физической культуре и спорту
“Использование прыжков через резинку
в физкультурно-оздоровительной работе”

**Сценарии
Конспекты
Исследования**

В сборнике представлены
лучшие методические разработки
педагогов образовательных организаций по теме
использования прыжков через резинку
в работе с детьми дошкольного и школьного возраста,
в том числе в инклюзивной и коррекционной среде.

Федерация спортивных прыжков через резинку

**СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК
ПО ИТОГАМ ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА СРЕДИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЫЖКОВ ЧЕРЕЗ РЕЗИНКУ
В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ»**

Москва, 2025

Сборник методических разработок по итогам Всероссийского конкурса среди специалистов по физической культуре и спорту «Использование прыжков через резинку в физкультурно-оздоровительной работе»

Редакционная коллегия:

Ветрова Е.Н., президент МОФСО «Федерация спортивных прыжков через резинку», председатель экспертной комиссии Всероссийского конкурса «Использование прыжков через резинку в физкультурно-оздоровительной работе»;

Ермакова Е.В., член экспертной комиссии Всероссийской общественной организации «Воспитатели России», эксперт Всероссийского конкурса «Использование прыжков через резинку в физкультурно-оздоровительной работе», инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории.

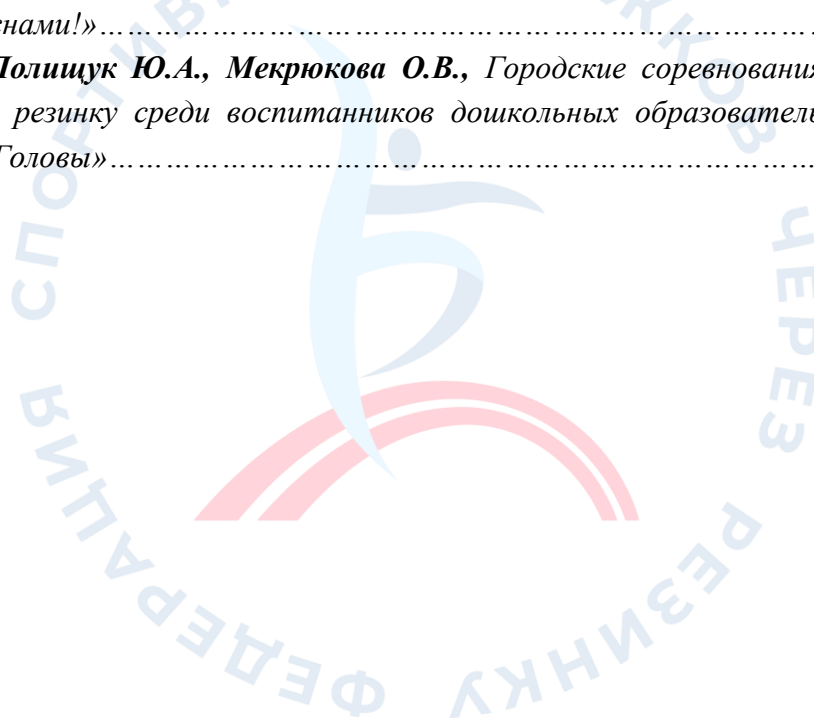
В сборнике представлены лучшие методические разработки педагогов образовательных организаций по теме использования прыжков через резинку в работе с детьми дошкольного и школьного возраста, в том числе в инклюзивной и коррекционной среде.

Материалы публикуются в авторской редакции. Авторы опубликованных материалов несут ответственность за содержание и оформление материалов, а также за сведения, представленные в работах.

СОДЕРЖАНИЕ:

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
РАЗДЕЛ I. ПРЫГАЮ И РАЗВИВАЮСЬ	
<i>Корабина Е.А., Игровые технологии (спортивные прыжки через резинку) как средство развития координационных способностей у детей дошкольного возраста</i>	6
<i>Пасынкова К.О., Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста с использованием спортивных прыжков через резинку</i>	8
<i>Переслегина Н.А., Герасимова Е.Ю., Использование игрового приема в занятии по закреплению спортивных прыжков через резинку (в диагностике спортивных прыжков через резинку) с помощью игры «Гонка чемпионов»</i>	13
<i>Лямина Е.А., Открытое физкультурное занятие по образовательной области «Физическое развитие» с детьми старшего дошкольного возраста 5–6 лет на тему «Путешествие на ярмарку нетрадиционного физкультурного оборудования»</i>	15
РАЗДЕЛ II. ПРЫЖКИ БЕЗ ГРАНИЦ	
<i>Бережная Т.Г., Пестова Ю.Н., Использование прыжков через резинку в логопедической практике</i>	21
<i>Левхина И.М., Использование прыжков через резинку в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста (ТНР)</i>	24
РАЗДЕЛ III. НОВАТОРСТВО	
<i>Кузнецова Е.А, Минченко Т.Р., Калашиян Н.А., Методическая разработка «Резинка – нить поколений»</i>	28
<i>Молчанова Л.В., Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Прыжковый марафон»</i>	30
РАЗДЕЛ IV. МЕТОДИКА КЛАССИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ	
<i>Зиброва О.В., Конспект занятия «Космическая резиночка»</i>	32
<i>Кириллова И.Н., Классика в движении: методические секреты обучения детей прыжкам через резинку с авторским подходом</i>	37
<i>Ляхова Т.А., Спортивное развлечение для детей старшего возраста «Прыгай на здоровье», приуроченного ко Дню здоровья</i>	38
<i>Милорадова Л.А., Сценарий физкультурного развлечения для детей старшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи с использованием действенной игровой мотивации «Путешествие к веселой резиночке»</i>	41
<i>Хаустова Е.В., Опыт работы инструктора по физической культуре по теме «Прыжки через резинку»</i>	43
РАЗДЕЛ V. ОБМЕН ОПЫТОМ	
<i>Зубкова О.В., Открытое занятие в рамках городского методического объединения «Прыгай выше головы. Первые шаги в «Родной спорт»</i>	46
<i>Михайлова О.Н., Канцевич А.Г., Мастер-класс для педагогов ДОУ «Спортивные прыжки через резинку – игра, спорт и польза для здоровья!»</i>	49
<i>Пасюк Н.В., Пискунова О.Н., Междисциплинарный подход в применении спортивных прыжков через резинку</i>	50
<i>Пермякова Е.С., Кулаева Е.Н., Проскоркова С.Ю., Городское методическое объединение инструкторов по физической культуре «Поиск эффективных форм, использование</i>	

инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении»	54
Рощупкина О.Н. , Прыжки через резинку как инновационное направление физкультурно-оздоровительной работы: опыт популяризации и развития в образовательных учреждениях	56
Ченосова С.А. , Окружное методическое объединение для инструкторов по физической культуре. Тема «Спортивные прыжки через резинку. Игра «пионерского детства» в новом формате»	60
РАЗДЕЛ VI. МАСШТАБ	
Герасимова Е.Ю., Переслегина Н.А. , Акция «Прыгай с нами. Прыгай на здоровье» с использованием социальных сетей «ВКонтакте»	65
Огородникова О.А. , Фестиваль по спортивным прыжкам через резинку «Счастливое детство»	66
Колодина О.В. , Физкультурно-оздоровительный фестиваль «Прыгай на здоровье!»	67
Садовая Е.А., Иванова Н.Н., Пузанова Н.К. , Туристический фестиваль «Крепкий Орешек» - прыгай вместе с нами!»	69
Сизова И.Ю., Полищук Ю.А., Мекрюкова О.В. , Городские соревнования по спортивным прыжкам через резинку среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений «Прыгай Выше Головы»	71



ПРЕДИСЛОВИЕ

Во все времена подвижные игры занимали особое место в системе физического воспитания, объединяя поколения, развивая двигательную активность и приобщая к культуре движения. Среди таких игр особенно выделяются прыжки через резинку – уникальное средство, сочетающее игровые и спортивные элементы, позволяющее эффективно развивать ловкость, координацию, выносливость и пространственное мышление. Возвращение этого вида двигательной активности в практику физкультурно-оздоровительной работы с детьми – это не только дань традиции, но и шаг к созданию современной, доступной и увлекательной формы занятий физической культурой и спортом.

Всероссийский конкурс «Использование прыжков через резинку в физкультурно-оздоровительной работе» направлен на выявление и распространение эффективных практик использования спортивных прыжков через резинку в работе с детьми дошкольного и школьного возраста. Конкурс предоставляет возможность специалистам в области физической культуры и спорта представить авторские методики, оригинальные программы, педагогические наработки, которые демонстрируют, как с помощью прыжков через резинку можно построить увлекательный и результативный образовательный процесс.

Особое значение конкурсу придает его включение в перечень Олимпиад и иных интеллектуальных и (или) творческих конкурсов, мероприятий, направленных на развитие интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса к научной (научно-исследовательской), инженерно-технической, изобретательской, творческой, физкультурно-спортивной деятельности, а также на пропаганду научных знаний, творческих и спортивных достижений на 2024/25 учебный год (Приказ Минпросвещения России от 30.08.2024 № 620). Это подтверждает актуальность и высокий статус конкурса в системе образования и физкультурно-спортивного развития.

Представленные в сборнике материалы – результат кропотливой методической и практической работы педагогов, тренеров, инструкторов и методистов из разных уголков страны. Они демонстрируют широкие возможности использования прыжков через резинку как в организованных занятиях, так и в свободной двигательной активности, в том числе в инклюзивной и коррекционной среде.

Выражаем благодарность всем участникам конкурса за преданность профессии, творческий подход и вклад в развитие отечественной системы физического воспитания. Уверены, что данный сборник станет ценным ресурсом для практиков, педагогов, методистов и всех, кто заинтересован в обновлении и обогащении форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Оргкомитет Всероссийского конкурса

I. ПРЫГАЮ И РАЗВИВАЮСЬ

В разделе представлены интересные, творческие подходы в проведении занятий прыжками через резинку с использованием игровых методов.

Игровые технологии (спортивные прыжки через резинку) как средство развития координационных способностей у детей дошкольного возраста

*Корабина Евгения Андреевна,
педагог дополнительного образования,
МБДОУ Березовский детский сад № 9, г. Красноярск*

Аннотация: в статье рассматривается влияние разработанной программы физкультурно-спортивной направленности «Прыгай выше головы» (Спортивные прыжки через резинку) на развитие координационных способностей у обучающихся, а также предоставлены результаты исследования по выявлению оптимальных способов развития координации.

Актуальность представленной работы заключается в том, что современные требования к образовательному процессу предполагают использование инновационных подходов, направленных на повышение мотивации и вовлеченности обучающихся. Игровая технология является одним из таких подходов, позволяющим сделать процесс обучения более интересным и эффективным. Особенно актуально применение игровых технологий, в частности «Прыжки через резинку» для развития физических качеств у обучающихся дошкольного возраста, поскольку именно в этом возрасте закладываются основы физической подготовки и формируются привычки к ведению здорового образа жизни.

Спортивная игра «прыжки через резинку» включает в себя комплекс координационных прыжковых упражнений различного уровня сложности на специализированном тренажере (основана на лучших практиках культовой игры «резиночка»). Игра способствует развитию двигательных навыков и освоению базовых движений, а также комплексному совершенствованию физических характеристик: скорости, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Она укрепляет координацию, задействует крупные мышцы и улучшает общую моторику, формирует опорно-двигательный аппарат, тренирует равновесие, пространственную ориентацию и зрительно-моторную координацию. Прыжки через резинку также служат инструментом для освоения общеразвивающих и ритмических упражнений, сочетая физическую активность с элементами игры.

По мнению психологов, эта практика действует как «аэробика для мозга»: стимулирует образование нейронных связей, синхронизацию работы полушарий, укрепляет память и развивает когнитивные функции, необходимые для успешного обучения. Кроме того, такие занятия помогают снизить эмоциональное напряжение, выступая альтернативой традиционным методам релаксации.

Воспитательное значение – создание условий для воспитания у детей дисциплинированности, уравновешенности. Игра учит коммуницировать в коллективе, помогать друг другу, способствует формированию нравственно-волевых качеств дошкольников.

Занятия полезны как гиперактивным, так и малоактивным детям. У активных они помогают сбросить избыточную энергию, а у медлительных — развивают скорость нервных реакций и адаптивность.

Для поддержки всестороннего развития детей и расширения их двигательного и социального опыта занятия рекомендованы и для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). К ним относятся:

- нарушения слуха (глухие, слабослышащие);
- нарушения зрения (слепые, слабовидящие);
- речевые расстройства (от легких до тяжелых форм);
- дисфункции опорно-двигательного аппарата;
- задержка психического развития;
- интеллектуальные нарушения;
- расстройства аутистического спектра;
- комплексные нарушения;

Такие занятия способствуют позитивным изменениям в организме: развивают двигательные навыки, укрепляют психофизические качества, а также формируют способности, необходимые для повседневной жизни, гармоничного развития и улучшения общего состояния здоровья.

Целью нашей работы являлось изучение возможности использования спортивных прыжков через резинку на занятиях во внеучебное время для развития координации у обучающихся детей дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить задачи, главной из которых являлась разработка дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Прыгай выше головы (прыжки через резинку)» (разработана МОФСО «Федерация спортивных прыжков через резинку» – прим. ред.) и внедрение ее в учебный цикл, срок реализации которого составил один год обучения. Ведущей формой организации обучения являлась групповая. В программе применялись базовые простые упражнения, упражнения на скорость и комбинация упражнений.

Игровой метод играет ключевую роль в обучении. Включение изучаемых элементов в игровые задания позволяет совершенствовать технику базовых прыжков, развивать ловкость, пространственную ориентацию и повышать уровень выносливости.

Чтобы повысить плотность группового занятия, рекомендуется выполнение заданий осуществлять поточным способом.

Использование обучающих карточек с названиями и схемами упражнений игры, а также карточек с изображениями (картинками), иллюстрирующими название упражнений, повысят увлекательность и результативность занятий. Благодаря ассоциациям занимающиеся быстрее запоминают названия.

Для определения динамики развития координационных способностей у обучающихся дошкольного возраста, мы провели педагогическое наблюдение. Учащихся разделили на

контрольную и экспериментальную группы. Первая занималась стандартными подвижными играми для координации, вторая – по методике с прыжками через резинку. **По итогам наблюдений упражнения с резинкой демонстрируют более высокие результаты в развитии координационных способностей.**

Оценка успешности использования прыжков через резинку проводилась на основе сравнительного анализа результатов тестирования до и после внедрения разработанной программы.

Выводы, сделанные в ходе исследования, подтверждают, что **использование разработанной программы на занятиях во внеучебное время является оптимальным средством для развития координационных способностей у обучающихся дошкольного возраста.**

Таким образом, результаты исследования показывают, что внедрение программы «Прыгай выше головы (спортивные прыжки через резинку)» открывает новые перспективы для педагогов и тренеров, позволяя им использовать более современные и эффективные методы работы с обучающимися. Важно продолжать исследовать и развивать игровые технологии, в частности спортивные прыжки через резинку, адаптируя их под различные возрастные группы и уровни подготовки, чтобы максимально продуктивно использовать их потенциал в образовательном процессе.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста с использованием спортивных прыжков через резинку

*Пасынкова Ксения Олеговна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ «Детский сад № 14 «Петушок», г. Йошкар-Ола*

Цель: повысить физическую активность и развить важные движения у детей дошкольного возраста посредством спортивных прыжков через резинку.

Задачи:

1. Разработать методическое пособие для проведения занятий.
2. Составить программу тренировок с использованием резинки.
3. Провести обучающие семинары, мастер-классы для педагогов.
4. Провести занятия с детьми и оценить их результаты.

Методическая ценность:

Спортивные прыжки через резинку, представляют собой доступный метод, способствующий повышению физической активности у дошкольников. Эта форма активности включает в себя не только физическое движение, но и элемент игры, что, в свою очередь, значительно увеличивает интерес детей. Прыжки, проводимые в игре, развивают основные двигательные навыки, такие как координация, ловкость, сила и гибкость, что особенно важно для формирования физической культуры у детей дошкольного возраста.

Программы, включающие элементы спортивных прыжков через резинку, могут значительно повысить уровень физической активности и интерес к занятиям спортом.

Методика, включающая прыжки через резинку, также позволяет внедрить элементы игровых технологий. Это создает обстановку, в которой дети могут обучаться, играя, что делает процесс физического воспитания более привлекательным.

Для достижения эффективных результатов важно создать такую физкультурно-оздоровительную среду, которая способствовала бы не только физическому, но и социальному развитию детей. Спортивные прыжки через резинку могут стать основой для формирования таких условий. Они помогают развивать командный дух, взаимодействие между детьми, а также развивают чувство ответственности за самого себя и за свою команду.

Спортивные прыжки через резинку играют особую роль в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста. Они служат эффективным инструментом для развития двигательных навыков у детей, способствуя не только укреплению здоровья, но и формированию основных физических качеств, таких как ловкость, сила и координация движений. Прыжки через резинку, как один из популярных видов активного отдыха, предоставляют возможность детям не только физически развиваться, но и улучшать свои социальные и эмоциональные навыки.

Физические упражнения, включающие прыжки, способствуют формированию опорно-двигательной системы. При прыжках включаются в работу различные группы мышц, что благотворно сказывается на общем развитии ребенка и укреплении его здоровья.

Разнообразие видов прыжков позволяет сделать занятия более увлекательными и интересными для детей. Это важно для формирования у них положительного отношения к физической культуре, что может оказывать влияние на их поведение и стиль жизни в будущем.

Не стоит забывать и о социальном аспекте занятий. В процессе выполнения упражнений, особенно групповых, дети учатся работать в команде, развивают коммуникационные навыки и устанавливают дружеские отношения. Эмоциональное восприятие при занятиях через резинку усиливается благодаря созданию игровой атмосферы, что дополнительно привлекает детей.

К тому же прыжки могут побуждать детское творчество. Интеграция музыкального сопровождения или создание хореографических элементов в рамках занятий позволяет развивать чувство ритма и эстетическое восприятие, делая занятия более яркими и запоминающимися. Таким образом, через простые физические активности открываются новые горизонты для чувственного восприятия, творчества и самовыражения.

Ключевую роль в организации таких занятий могут играть воспитатели и педагоги, которые, используя методические рекомендации, могут вдохновлять детей на выполнение различных упражнений, адаптируя их по мере необходимости. Их задача не только научить детей правильно прыгать, но и создать безопасную и дружелюбную атмосферу, способствующую взаимопониманию и поддержке среди участников.

Таким образом, практические навыки прыжков через резинку, становятся мощным средством для всестороннего развития детей дошкольного возраста. Они способствуют не только физическому и танцевальному развитию, но и социальной, эмоциональной и творческой составляющим, что в целом положительно влияет на гармоничное формирование личности ребенка в этом важном возрасте.

Игровые технологии, основанные на подвижных играх, представляют собой мощный инструмент для активизации физической активности детей дошкольного возраста. Они настраивают ребенка на взаимодействие с окружающей средой, способствуют развитию

различных двигательных навыков и формируют положительный эмоциональный фон, что особенно важно в условиях растущей популярности цифровых технологий. Важно отметить, что подвижные игры, такие как «Ладушки» и другие традиционные развлечения, требуют не только физической активности, но и умственной, вовлекая детей в активно-созидательный процесс.

Летний период создает идеальные условия для игр на открытом воздухе. На улице дети получают возможность не просто двигаться, но и взаимодействовать друг с другом, что усиливает командный дух и навыки коммуникации. Таким образом, подвижные игры могут быть эффективно использованы для создания активных игровых сценариев, которые интегрируют спортивные прыжки через резинку и другие виды физической активности. Комбинирование элементов спорта и игры помогает организовать развивающие занятия, на которых дети могут одновременно учиться и веселиться.

Одной из ключевых задач физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками через спортивные прыжки является развитие координационных способностей. Активные занятия, включающие прыжки, благоприятно влияют на формирование моторики и равновесия у детей. Разработка комплекса игровых заданий, направленных на развитие данных навыков, необходима для того, чтобы каждый ребенок имел возможность проработать свои индивидуальные особенности и достигать поставленных целей. Следует уделить внимание будущему продвижению форм игры, что будет способствовать более глубокой интеграции физического развития в повседневную практику.

Также особое внимание стоит уделить сюжетно-ролевым играм, где детей можно вовлекать в различные сценарии. Такие игры активизируют не только физическую активность, но и творческое мышление, что положительно сказывается на общем развитии личности. Например, сценарии, основанные на сказках, могут быть дополнены элементами прыжков через резинку, создавая уникальную атмосферу для обучения и игры. Это не только снимает психологическую напряженность, но и помогает сформировать у детей навыки быстрой реакции и социальной адаптации.

Хотя многие дети сейчас предпочитают проводить время с цифровыми устройствами, важно помнить, что физическая активность является неотъемлемой частью их здоровья. Внедрение разнообразных игровых методик, таких как прыжки через резинку, не только поддерживает физическую активность, но и помогает формировать у детей положительный интерес к спорту и здоровому образу жизни с раннего возраста. Подобные мероприятия следует активно продвигать среди родителей и педагогов, учитывая, что осознание важности физической активности должно начинаться с семейных ценностей и образовательного процесса.

Работа с детьми через игровые технологии требует от специалистов творческого подхода и готовности адаптировать программу под особенности группы. Использование подвижных игр и спортивных прыжков в комбинации с учебными элементами позволяет создать разнообразную и интересную образовательную среду, в которой каждый ребёнок имеет возможность раскрыть свой потенциал. Настройка занятий на результат и их мониторинг помогут точно оценить динамику физического развития детей и корректировать образовательные стратегии в дальнейшем.

Результат. Оценка результатов внедрения технологии спортивных прыжков через резинку в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста включает

несколько ключевых аспектов. Прежде всего, важно определить, каким образом данная технология способствует развитию двигательных навыков у детей, что является основным объектом анализа.

Первый этап оценки – это изучение влияния спортивных прыжков через резинку на общую физическую подготовку детей. Анализ параметров физической активности, таких как координация, гибкость и сила, позволяет сделать вывод о пользе этой активности. Занятия значительно улучшают результаты в плане выносливости и скорости реакций у дошкольников. Резинка становится не просто атрибутом игры, а важным инструментом, развивающим комплекс двигательных качеств.

Применение технологий, связанных с прыжками, также положительно сказывается на социальной активности детей. Игры с резинкой формируют командный дух и навыки взаимодействия, позволяя детям учиться работать в группе, что невозможно игнорировать в контексте дошкольного воспитания.

Критерии оценки также включают уровень интереса детей к занятиям. Для этого применяются наблюдения за вовлеченностью, эмоциональным фоном и реакцией детей на предлагаемые задания. Уровень удовлетворенности и радости, которые вызывает игра с резинкой, становится важным индикатором успешности внедрения технологии. Положительные эмоции от игры способствуют лучшему усвоению материала и повышению мотивации к занятиям физической культурой.

Одной из весьма актуальных задач оценки является анализ педагогического мастерства воспитателей, которые проводят занятия с использованием прыжков через резинку. Проведение мастер-классов и семинаров помогает формировать необходимые навыки у педагогов, что, в свою очередь, повышает качество образовательного процесса. Разработка методических рекомендаций по проведению этих занятий также играет значительную роль в успешности проекта.

Обратная связь от родителей и воспитателей является важным компонентом оценки внедрения данной технологии. Опросы позволяют выявить мнение родителей о прогрессе детей в физическом развитии и вовлеченности в занятия. Эти данные помогают строить дальнейшую работу и корректировать методические подходы, ориентируясь на потребности и интересы детей и их семей.

Необходимость регулярного мониторинга результатов и отзывов о внедряемых технологиях достигается через систематизацию данных об изменениях в физической активности детей и уровне их социальной адаптации. Эффективность технологий, основанных на прыжках через резинку, следует оценивать не только количественно, но и качественно, что требует детального и комплексного подхода к анализу результатов.

Важно также отметить, что применяемые методы оценки должны быть адаптированы под конкретные условия и возраст детей, чтобы учитывать индивидуальные особенности и уровень подготовки каждого дошкольника. Внедряя новые подходы и адаптируя их под специфические нужды детей, мы становимся на шаг ближе к достижению высоких результатов в физическом воспитании. Итоговые данные, полученные в ходе оценки, должны служить основой для разработки новых программ и технологий, направленных на улучшение физкультурно-оздоровительной работы в детских садах.

Эффект. Изучение перспектив физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста, применяя метод спортивных прыжков через резинку, открывает новые

горизонты для развития двигательных навыков и общей физической активности. Актуальность этого подхода обусловлена стремлением к формированию гармоничной и здоровой личности ребенка, которое осуществляется через систематическую физическую активность.

Изменения в образовательной системе и внедрение новых стандартов требуют адаптации физических программ для дошкольников, где акцент смещается на индивидуальные потребности каждого ребенка, включая их интересы и возможности. Таким образом, необходимо интегрировать современные технологии и методики, направленные на активизацию детей через спортивные игры, включая прыжки через резинку, что позволяет не только развивать координацию и силу, но и улучшать социальные навыки через групповые занятия.

Согласно стратегии развития физической культуры и спорта в России, важным приоритетом остается продвижение здорового образа жизни и физической активности среди молодежи. В контексте дошкольного образования об этом свидетельствуют как современные исследования, так и инициативы по созданию условий для формирования базовых двигательных навыков у детей. Прыжки через резинку представляют собой доступный и интересный метод, который способствует активизации двигательной активности в игровой форме. Данные мероприятия могут быть интегрированы в учебные планы, что расширяет возможности для инструкторов физической культуры и педагогов в целом.

В рамках реализации программы важно развивать образовательные проекты, направленные на повышение квалификации педагогов. Семинары и мастер-классы по физкультурно-оздоровительной работе способны улучшить качество обучения, предоставляя новые методические рекомендации и идеи по работе с детьми. Обучение педагогов основано на лучших практиках, которые позволяют эффективно организовывать игровые занятия и спортивные мероприятия, включая спортивные прыжки, как способ формирования положительных привычек у детей.

Значительное внимание в рамках программы также должно уделяться созданию комфортной образовательной среды. Обеспечение необходимой спортивной инфраструктуры и использование доступных материалов для занятий физической культурой имеет критическое значение. Спортивные прыжки через резинку требуют соответствующего оборудования, которое может быть легко адаптировано под нужды детей.

Систематическое внедрение прыжков через резинку позволит достичь оптимальных результатов в развитии координации, силы и гибкости детей. Кроме того, работа с родителями, направленная на поддержку физической активности в домашних условиях, также будет способствовать созданию положительного фона для физического воспитания. Одна из главных задач — вовлекать родителей в совместные занятия и соревнования, что создаст крепкие семейные традиции, основанные на физической активности и здоровом образе жизни.

Развитие профессиональной подготовки педагогов в области физической культуры, а также активное внедрение современных технологий требует постоянного анализа и оценки результатов. Проведение регулярных мониторингов и опросов позволит выявлять позитивные изменения в физическом развитии детей, а также отклонения от стандартов. Эти данные могут служить основой для дальнейших исследований и совершенствования методик физического воспитания.

Таким образом, спортивные прыжки через резинку представляют собой многофункциональное средство для достижения образовательных и оздоровительных целей в дошкольном возрасте. Развитие этой технологии и методики в дошкольном образовании будет способствовать формированию у детей интереса к физической активности и повышению их общей физической культуры, что, в свою очередь, станет надежной основой для формирования здорового поколения.

Использование игрового приема в занятии по закреплению спортивных прыжков через резинку (в диагностике спортивных прыжков через резинку) с помощью игры «Гонка чемпионов»

*Переслегина Наталья Александровна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ детский сад №20 «Алиса»,
Герасимова Елена Юрьевна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ детский сад №9 «Улыбка»
г. Димитровград, Ульяновская обл.*

Игра – ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста. В игре ребенок активно развивается, формируются его психические процессы, личностные качества и способности.

Использование игровых приемов на занятиях по физической культуре позволяет сделать процесс обучения более интересным и привлекательным. Игры помогают избежать однообразия на занятиях.

Игровая обстановка трансформирует и позицию педагога, который балансирует между ролью организатора, помощника и соучастника общего действия.

Итоги игры выступают в двойном плане – как игровой и как учебно-познавательный результат.

Цель: провести зачетное занятие (занятие) по прыжкам через резинку в интересной и в увлекательной форме.

Задачи:

1. Закрепить умение детей считывать схемы упражнений.
2. Соотносить схему упражнения с названием.
3. Уметь четко выполнять упражнение как по схеме, так и по названию.
4. Закрепить общие правила выполнения прыжковых упражнений.
5. Развивать интерес к прыжкам через резинку.

Методическая ценность:

Методика позволяет оценить уровень освоения программы по прыжкам через резинку. Помогает провести итоговое занятие в интересной и увлекательной форме, что способствует формированию устойчивого интереса детей к прыжкам через резинку.

Методика привлекательна за счет наличия яркого красочного игрового поля, что создает дополнительную мотивацию к выполнению прыжковых упражнений. Подведение итогов игры и вручение сертификата по окончании также способствует формированию устойчивого интереса детей к прыжкам через резинку.

Игра доступна и не требует больших материальных затрат. Игровое поле можно изготовить своими руками из куска баннера бывшего в употреблении. Цветные дорожки выполнены из цветного скотча. Как вариант, для выкладывания дорожек можно использовать цветные обручи малого диаметра или листы цветного картона или распечатать дорожки на баннере.

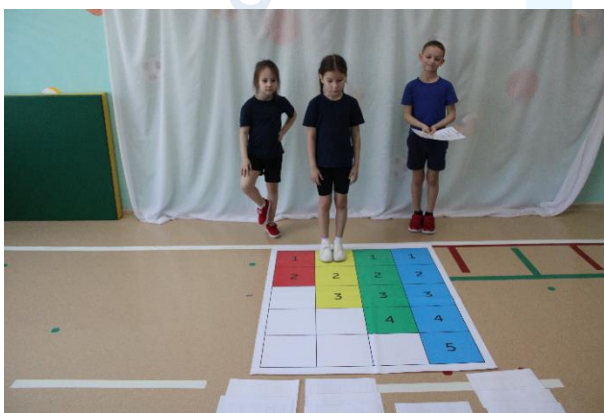
Игровой метод на занятиях и в диагностике по спортивным прыжкам через резинку эффективно действует на:

- Развитие физических качеств. Игровой метод способствует улучшению ловкости, силы, скорости, выносливости.

- Повышение интереса к спорту и физической культуре. Упражнения в игровой форме стимулируют усвоение техники отдельных элементов упражнений.

- Формирование нравственных качеств. Соблюдение условий и правил игры помогает воспитать чувство взаимопомощи и сотрудничества, коллективизм, самостоятельность, инициативность и другие ценные личностные качества.

- Развитие тактического мышления. Игры помогают избежать однообразия на занятиях, развивают взаимопомощь, чувство принадлежности к коллективу, командный дух, волю к победе.



Игра «Гонка чемпионов»

За основу игрового метода, был взят принцип интеллектуальной игры «Умники и умницы». Изготовлено игровое поле с дорожками разных цветов. Красная дорожка – две клетки. Желтая дорожка – 3 клетки. Зеленая дорожка – 4 клетки. Синяя дорожка – 5 клеток.

Чем короче дорожка, тем сложнее упражнения.

Суть игры. Дети выбирают цвет дорожки. На клетках лежат перевернутые лицевой стороной вниз схемы упражнений прыжков через резинку. На красной дорожке – сложные упражнения, на желтой – усложненные, на зеленой – простые, на синей – самые простые. Дети выполняют по очереди шаги вперед, открывают, изучают свою схему. Через 30 секунд нужно назвать упражнение и правильно его выполнить на тренажере. Кто первый проходит до конца дорожки, тот получает приз.

Открытое физкультурное занятие по образовательной области «Физическое развитие» с детьми старшего дошкольного возраста 5–6 лет на тему «Путешествие на ярмарку нетрадиционного физкультурного оборудования»

*Лямина Елена Александровна,
инструктор по физической культуре,
МАДОУ № 58, г. Сысерть, Свердловская область*

Цель: формирование двигательной активности и развития речи детей на основе исторических и национально-культурных традиций. Расширение и закрепление знаний о нетрадиционном физкультурном оборудовании, инновации и применение новых методик.

Задачи:

Коррекционные:

1. Уточнение и расширение представлений о нетрадиционном физкультурном оборудовании, его названии, история происхождения.

Образовательные:

1. Формировать навыки здорового образа жизни в процессе игровой, двигательной деятельности.

2. В игровой форме развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, силу и скоростно-силовые качества.

Развивающие:

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;

2. Развитие психических способностей (память, внимание).

3. Развитие навыков речевого общения, связной речи, зрительного восприятия и внимания, речевого слуха, общей, крупной и артикуляционной моторики.

4. Развитие координации речи с движением.

Воспитательные:

1. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

2. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу умение работать в команде.

Задачи по физическому развитию:

Оздоровительная:

1. Развитие рук, ног, туловища, дыхательных и сердечной мышц и др.

Образовательные:

1. Упражнение в прыжках - вправо-влево, вперёд-назад, через резинку.

2. Упражнение на равновесие.

Виды деятельности: Двигательная, игровая.

Предварительная работа: изучение истории возникновения игры прыжки через резинку, просмотр слайдов, презентаций. Беседы с детьми о нетрадиционном физкультурном оборудовании, подготовка материала к занятию. Изготовление элементов для ярмарки,

оформление в совместной деятельности педагогов и детей. Разучивание игр и упражнений речь с движениями на физкультурных занятиях.

Современные педагогические технологии в соответствии ФГОС ДО:

1. Здоровьесберегающие технологии.
2. Личностно-ориентированные технологии - сотрудничество педагога и детей.
3. Игровая технология - игровая образовательная ситуация, использование специальных игровых заданий (карточек).
4. Технология «Тимбилдинг» - работа детей в команде.

Образовательные области:

1. *Приоритетная область:* физическое развитие.
2. *В интеграции область:* речевое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие.

Нетрадиционное физкультурное оборудование:

1. Тренажер для прыжков через резинку с профессиональной резинкой.
2. Длинная резинка с глазками - змейка, сделанная своими руками.
3. Летящие одноразовые пластиковые тарелки.
4. Поролоновые мячи сделанные совместно с родителями, логопедом и дефектологом, лежат в корзинке.
5. Карточки-задания в красивой коробке под хохлому.
6. Разноцветные атласные ленточки для игры хвостики.
7. Музыка веселая ярмарка.

Ход открытого занятия

Вводная часть:

Инструктор по физической культуре (серия вопросов, на каждый из которых отвечают дети):

— Здравствуйте, ребята! А вы любите играть и здоровье укреплять, а также путешествовать?

— А куда можно отправиться в путешествие в этот весенний денек?

— Правильно, ребята, можно поиграть и посоревноваться в эстафетах с мячами и обручами. Это дети стандартное физкультурное оборудование. А также можно отправиться на ярмарку, где есть возможность познакомиться с нетрадиционным физкультурным оборудованием, которое сделано своими руками и поиграть, и позаниматься с ним. Как вы думаете, перед тем как нам отправиться на ярмарку, что нам нужно сделать?

— Здорово, я думаю, что мы готовы отправиться в путь. Дети, направо! За направляющим в обход по залу шагом марш!

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу:

Инструктор по физической культуре:

— Мы на Ярмарку идем, много здесь вокруг чудес.

Деревья высокие стоят, на ребят они глядят.

(спокойная ходьба по залу, дыхание через нос)

На носках мы идем и до веток достаем.

(ходьба на носках, руки вытянуты над головой)

Мы на кочки наступаем, дружно в сторону шагаем.

(ходьба приставным шагом с перешагиванием с кочки на кочку)

Под кустами мы шагаем, свои ноги укрепляем.

(ходьба в полном приседе)

Ветерок подул.

(бег в легком темпе на носках)

Он с елками играет.

(бег - змейкой)

Бегали, устали.

(обычный бег с переходом на ходьбу)

Дыхательное упражнение:

Вдох через нос - руки в стороны, на выдохе опускаем руки.

Инструктор по физической культуре:

— Вот ребята мы и пришли. На ярмарке много ярмарочных домиков, в которых есть нетрадиционное физкультурное оборудование. Нам вместе необходимо посмотреть на цифры, которые написаны на домиках и идти, от первого до пятого. Предлагаю подойти к **первому** ярмарочному домику и познакомиться с нетрадиционным физкультурным оборудованием.

1. **«Змейка - резинка» и с ней выполнить упражнения.**



II. Основная часть:

Авторский комплекс общеразвивающих упражнений в кругу со змейкой

№ п/п.	Название и содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ОМУ (общие методические указания)
1.	«Озирающаяся змейка» И.п. о.с. стоя лицом в круг, взяться за змейку верхним хватом. 1- Поворот головы вправо. 2- И.п. 3- Поворот головы влево. 4- И.п.	3-4 раза	При выполнении сильно не поворачивать головой. Выполнять под счет.

2.	«Ловкая змейка» И.п. узкая стойка, стоя лицом в круг, взяться за змейку верхним хватом. 1- Руки вперед. 2- Руки вверх. 3- Руки вперед. 4- И.п.	3-4 раза	При выполнении руки в локтях стараться не сгибать. Выполнять под счет.
3.	«Змейка катается на качелях» И.п. широкая стойка, стоя лицом в круг, взяться за змейку верхним хватом. Руки вперед. 1-Наклон туловища вперед, руки вниз. 2-3 Выполнять покачивающие движения змейкой. 4-И.п.	3-4 раза	При выполнении наклона вперед, ноги в коленях не сгибать, сильно вперед не наклоняться, руки в локтях не сгибать. Выполнять под счет.
4.	«Змейка-гимнастка» И.п.- сидя лицом в круг, взяться за змейку верхним хватом. 1- Сед ноги врозь, руки вперед. 2. И.п. 3-4 тоже.	3-4 раза	При выполнении сильно не наклоняться вперед. Руки в локтях не сгибать. Ноги прямые носки натянуты от себя. Выполнять под счет.
5.	«Змейка показывает стрелочки» И.п.- лежа на спине в кругу, взяться за змейку верхним хватом, руки согнуты в локтях. 1- Мах правой ногой вверх. 2. И.п. 3-4 тоже левой ногой.	3-4 раза	При выполнении махов ногами, ноги в коленях не сгибать носки натянуты от себя. Выполнять под счет.
6.	«Змейка - попрыгунчик» И.п. о.с. стоя лицом в круг, взяться за змейку верхним хватом. 1- Прыжком левая нога впереди. 4- И.п. 3-4 тоже прыжком правая нога впереди.	3-4 раза	При выполнении прыжка одновременно отталкиваться двумя ногами и ставить ногу на всю стопу. Выполнять под счет.

Основные виды движений:

Инструктор по физической культуре:

— Ребята, вы отлично справились с упражнениями. Продолжаем наше путешествие.

Подойдем ко **второму** ярмарочному домику, он у нас самый большой, и познакомимся с нетрадиционным физкультурным оборудованием:

2. С тренажером для прыжков через резинку, летающими тарелками и поролоновыми мячами.

— Как вы думаете дети во времена Древней Руси как играли?

Дети отвечают.

— А во времена пионерии любимая игра детворы?

Дети отвечают.

Инструктор раскладывает оборудование для выполнения задания. Помощь воспитателя.

Дети строятся в одну колонну.

Инструктор по физической культуре объясняет выполнение заданий и технику безопасности при выполнении.

1) Прыжки в высоту с места через резинку сгруппировавшись, продвигаясь вперед, и говорят слова: *«Раз, два, три, четыре, пять – буду прыгать я опять!»*

2) Метание летающих (одноразовая посуда) тарелок через тренажер на дальность. Инструктор и дети говорят слова: *«Тарелки весело летают и на дальность улетают»* и после слов дети начинают метать.

3) Равновесие – ходьба по граням тренажера без резинки с поролоновыми мячами, мяч вверху над головой.

Инструктор и дети говорят слова:

«Мы по мостику шагаем, из рук мяч не выпускаем» и после слов дети выполняют ходьбу по тренажеру (или можно применить СИБИРСКИЙ БОРД).



Инструктор по физической культуре:

— Дети продолжаем путешествовать и выполнять следующие задания. Подойдем к **третьему** ярмарочному домику и познакомимся с нетрадиционным физкультурным оборудованием:

3. Разноцветные атласные ленточки.

Подвижная игра «Хвостики».

Инвентарь: ленточки (30–40 см) по количеству детей.

Цель игры: Совершенствовать координационные способности и ловкость.

Описание игры: Выбирается ведущий по считалке он стоит в центре тренажера (на усмотрение инструктора). Детям раздаются атласные ленточки – это хвостики.

По сигналу дети разбегаются по залу, а водящий догоняет их и старается снять ленту. Игрок, который остался без хвоста, выбывает из игры в центр тренажера. По сигналу игра останавливается и подсчитывается количество сорванных хвостов и стоящих игроков внутри тренажера.

Нельзя придерживать хвост рукой и толкать «ловишку».

III. Заключительная часть:

Инструктор по физической культуре:

Дети продолжаем путешествовать, выполняя следующие задания. Подойдем к **четвертому** ярмарочному домику и познакомимся с нетрадиционным физкультурным оборудованием: Красивая коробка с карточками (упражнения).

Малоподвижная игра:

4. Карточки-схемы с заданиями.

Цель: учить детей умению читать схемы и выполнять задания согласованно и по показу карточек-картинок.

Ход игры: Дети строятся возле инструктора. Инструктор берет коробку с карточками-заданиями и по очереди достает из коробки одну за другой карточку с заданием. Карточки-схемы упражнений угадывают и проговаривают, показывают уже без тренажера, натягивая резинку на ноги.

В процессе игры можно выполнить задание от двух до четырех карточек.

Дети строятся в круг.

Инструктор по физической культуре:

— Ну, вот и подошло наше путешествие по ярмарке нетрадиционного физкультурного оборудования к концу.

Рефлексия

Дети садятся в круг.

Инструктор по физической культуре (серия вопросов, на каждый из которых отвечают дети):

— Ребята напомним, для чего мы сегодня путешествовали?

— Где вы были, что узнали?

— Благодаря чему, у нас это получилось?

— В какие игры играли?

— Что больше всего вам понравилось?

— Что больше всего показалось вам трудным?

Ребята подойдем к последнему **пятому** домику и посмотрим, что находится в нем?

В домике лежат разноцветные смайлики.

— Если Вам понравилось мое занятие выбираете веселый смайлик, если не понравилось грустный смайлик.

Дети выбирают смайлики.

Инструктор по физической культуре:

— Вправо-влево повернитесь, и с ярмарки в детском саду очутитесь!

На этом наше путешествие закончилось!

Мне было с вами очень здорово играть и здоровье укреплять!!!

И подарить вам резинку для прыжков и узнать больше про этот спорт.

До свиданья, ребята!

II. ПРЫЖКИ БЕЗ ГРАНИЦ

В разделе представлены интересные, эффективные методики организации занятий адаптивными прыжками через резинку с детьми, имеющими ограничения по здоровью.

Использование прыжков через резинку в логопедической практике

*Бережная Татьяна Геннадьевна,
воспитатель по физической культуре,
Пестова Юлия Николаевна,
учитель-логопед,
МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №16»
г. Бугуруслан, Оренбургская область*

Цель:

1. Развитие навыка моторного планирования у детей старшего дошкольного возраста.
2. Автоматизация правильного произношения звуков.

Задачи:

1. Развивать общую моторику.
2. Развивать навык слогового анализа слов.
3. Координировать речь с движением.
4. Развивать произвольное внимания, переключение и распределение внимания.
5. Формировать взаимопонимание, доброжелательность, инициативность, ответственность, самостоятельность, навык сотрудничества.

Методическая ценность:

Прыжки через резинку – это не только увлекательная игра, но и инструмент, который логопеды могут использовать в своей работе.

Уникальность этой активности заключается в нескольких аспектах:

1. Развитие моторики. Прыжки требуют координации движений, что способствует развитию мелкой и крупной моторики. Это может быть особенно полезно для детей с нарушениями моторного контроля.
2. Сенсорная стимуляция. Прыжки через резинку вовлекают различные сенсорные системы, что помогает детям лучше ощущать свое тело и пространство вокруг.
3. Социальные навыки. Во время игры дети учатся взаимодействовать друг с другом, развивают навыки сотрудничества и коммуникации, что также важно в логопедической практике.
4. Улучшение дыхательной функции. Прыжки могут помочь в развитии контроля дыхания, который важен для правильного произношения звуков и формирования речи.
5. Групповая динамика. Игра с резинкой может быть организована в группе, что создает возможности для совместной деятельности и поддержки между детьми.

6. Креативность и воображение. Прыжки можно варьировать с различными рифмовками и стихами, что помогает детям развивать творческое мышление и языковые навыки.

Использование прыжков через резинку в логопедической практике является инновационным способом сочетания физической активности с развитием речевых и социальных навыков.

Практическая применимость прыжков через резинку в логопедической практике заключается в возможности интегрировать их в коррекционные занятия как универсальный игровой инструмент, направленный на решение речевых и сопутствующих задач.

Способы использования:

1. Коррекция звукопроизношения:

Автоматизация звуков. Ребенок прыгает через резинку, одновременно проговаривая слоги, слова или фразы с отрабатываемым звуком.

Дифференциация звуков. Педагог задает команды: Прыгать на правой ноге при произнесении звука [Ш], на левой – при звуке [С] («шар» → правая нога, «сок» → левая).

2. Формирование слоговой структуры слова:

Прыжки по слогам. Ребенок прыгает столько раз, сколько слогов в слове («ли-са» — 2 прыжка, «ве-ло-си-пед» — 4 прыжка).

Ритмические схемы. Педагог отстукивает ритм слова (например, «ма-ши-на» — три хлопка), а ребёнок повторяет его через прыжки.

3. Развитие речевого дыхания и голоса:

Синхронизация дыхания и движений. Вдох перед прыжком, выдох с проговариванием звука/слова во время прыжка.

Работа над силой голоса. Прыжки «тихо» (шепотом) и «громко» (громким голосом) с чередованием команд.

4. Обогащение словаря и связной речи:

Тематические игры. Прыжки + называние слов по теме («Животные»: заяц — прыжок, лиса — прыжок и т.д.). Усложнение: составление предложений («Я вижу лису» — прыжок на каждое слово).

Игры с предлогами. Резинка на полу образует геометрические фигуры. Ребенок прыгает «в круг», «перед квадратом», «между линиями», проговаривая действия.

5. Работа над темпо-ритмической стороной речи:

Коррекция заикания. Медленные прыжки под спокойный ритм (метроном или хлопки) с проговариванием фраз.

Прыжки в такт стихотворению, чтобы отработать плавность («Мы си-де-ли на ска-мей-ке...»).

Ритмические повторы. Прыжки под считалки или речевки, чистоговорки.

6. Групповые занятия: коммуникация и сотрудничество:

Диалоговые игры. Дети по очереди задают друг другу команды: «Прыгай высоко!», «Назови фрукт!», «Сделай три прыжка на одной ноге!».

Совместное выполнение. Пара детей держит резинку, третий прыгает, одновременно отвечая на вопросы («Какой это цвет?», «Сколько шагов до окна?»).

7. Адаптация для разных возрастов и нарушений:

Для дошкольников: Простые схемы (прямые прыжки) + звукоподражания («прыг-скок», «бум-бум»).

Для школьников: Сложные комбинации (крестики, ножницы) + проговаривание скороговорок.

Для детей с ДЦП или моторными нарушениями: Альтернатива: движения руками (перекидывание резинки через пальцы) или прыжки сидя на фитболе.

8. Регуляция эмоционального состояния:

Снижение тревожности. Ритмичные прыжки под музыку снимают мышечные зажимы, что важно для детей с логоневрозом.

Мотивация к занятиям. Игровая форма превращает рутинные упражнения (например, артикуляционную гимнастику) в увлекательный процесс.

Практические рекомендации:

1. **Безопасность:** использовать мягкую резинку, регулировать высоту под рост ребенка.
2. **Интеграция с другими методами:** сочетать с артикуляционной гимнастикой, пальчиковыми играми, песочной терапией.
3. **Дозированность:** начинать с 3–5 минут, чтобы не переутомить ребенка.
4. **Тематическое оформление:** резинка может быть «волшебной змеей», «речкой» или «дорожкой» для сюжетных игр.

Прыжки через резинку позволяют логопеду решать широкий спектр задач – от постановки звуков до развития коммуникативных навыков – в формате, который воспринимается детьми как игра. Это делает их ценным инструментом в индивидуальной и групповой работе, особенно для гиперактивных или замкнутых детей, которым сложно сосредоточиться на «статичных» заданиях.

Прыжки через резинку обладают значительной методической ценностью в логопедической работе, так как они интегрируют физическую активность с коррекционно-развивающими задачами.

Развитие общей моторики. Прыжки требуют координации движений, что способствует укреплению межполушарного взаимодействия. Это важно для формирования речевых функций, так как речь связана с работой обоих полушарий мозга. Улучшение моторной ловкости косвенно влияет на артикуляционную моторику, облегчая постановку сложных звуков.

Ритмико-интонационная тренировка. Ритмичные прыжки под счет, стихи или музыку развивают чувство темпа и ритма. Это помогает в коррекции нарушений плавности речи (например, заикания) и формировании интонационной выразительности. Пример: подсчет прыжков на каждый слог слова («ко-ро-ва» — три прыжка) тренирует слоговую структуру.

Дыхательная регуляция. Прыжки учат синхронизировать дыхание с движением. Дети учатся делать вдох перед прыжком и выдох во время него, что отрабатывает навык диафрагмального дыхания, критически важного для речи.

Повышение концентрации и памяти. Запоминание последовательности прыжков (например, «крестик-ножницы-прыжок») тренирует оперативную память и внимание, что необходимо для усвоения грамматических правил и расширения словарного запаса.

Социальное взаимодействие. Групповые игры с резинкой стимулируют коммуникацию: дети договариваются о правилах, дают инструкции друг другу («Выше!»,

«Быстрее!»), что обогащает диалоговую речь. Эмоциональная вовлеченность снижает тревожность, создавая комфортную среду для речевой практики.

Мультисенсорное воздействие. Тактильные ощущения от резинки, зрительное отслеживание её движения и слуховое восприятие ритма активируют разные каналы восприятия, усиливая нейропластичность и закрепление речевых навыков.

Мотивационный аспект. Игровая форма делает занятия увлекательными, повышая вовлеченность детей в коррекционный процесс. Это особенно важно для дошкольников и младших школьников, у которых произвольное внимание ещё не сформировано.

Примеры логопедических заданий:

- «Прыжки-слоги»: Ребенок прыгает столько раз, сколько слогов в слове («ма-шина» — три прыжка).
- «Звуковая резинка»: При каждом прыжке произносится отрабатываемый звук (например, [Р] или [Ш]).
- «Рифмованные команды»: Педагог использует стихи, а ребенок выполняет прыжки в ритм текста.

Прыжки через резинку служат эффективным инструментом для комплексного развития речевых и неречевых функций, сочетая коррекцию, физическую активность и игровые элементы. Это позволяет логопеду работать над множеством задач в динамичной и естественной для ребенка форме.

Использование прыжков через резинку в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста (ТНР)

*Левхина Инна Михайловна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №26»,
г. Озерск, Челябинская область*

Дети с трудностями в развитии (ТНР) нуждаются в специальных методах коррекции и развития, которые сочетают в себе эффективность, доступность и мотивацию. Физкультурно-оздоровительная работа играет важную роль в преодолении различных дефицитов у данной категории детей. Использование простых и увлекательных упражнений, таких как прыжки, через резинку, может существенно способствовать развитию физических качеств, координации, внимания и эмоционального благополучия.

Игры и упражнения с использованием резинки могут значительно улучшить физическое и психическое состояние детей с ТНР. Использование различных подходов к прыжковым упражнениям не только развивает детей, но и создает позитивную атмосферу учебного процесса.

Главное – учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

Особенности использования прыжков через резинку с детьми ТНР.

При работе с детьми с ТНР необходимо учитывать специфику их развития и индивидуальные особенности.

Ключевые аспекты:

- *Постепенность*: начинать с простых упражнений, постепенно увеличивая сложность и длительность.
- *Индивидуальный подход*: адаптировать упражнения под возможности каждого ребенка, учитывая его физическое состояние, уровень развития и эмоциональное состояние.
- *Позитивное подкрепление*: поддерживать и мотивировать ребенка, отмечать даже самые незначительные достижения.
- *Использование игровых элементов*: создавать увлекательные игры, используя прыжки через резинку, вводя соревновательные моменты (но не упор на сравнение).
- *Разнообразие упражнений*: не повторять однотипные упражнения, вводить новые элементы и вариации.
- *Доступность материалов*: использовать резинки разной длины и толщины, соответствующие физическим возможностям ребенка.
- *Создание комфортной атмосферы*: важно, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и безопасно во время занятий.
- *Работа с родителями*: необходима совместная работа с родителями, чтобы упражнения продолжались и дома.

Концепция «Прыгаю и развиваюсь»

Занятия построены на сочетании физической активности с развитием координации, гибкости, выносливости и творческого мышления. На занятиях не просто прыгаем через резинку, а играем в различные активности, создавая новые образы и ситуации.

Комплекс занятий «Прыгай – Говори» уникален, с сочетанием физической активности (прыжков через резинку) и связыванием движений с речью. Это позволяет достичь комплексного развития, охватывая не только моторику, но и коммуникативные навыки, эмоциональное и познавательное развитие.

Комплекс может быть эффективно использован в:

- Детских садах и школах, особенно в группах с детьми, имеющими трудности в развитии речи и моторики.
- Реабилитационных центрах для детей с нарушениями развития.
- Домашних занятиях.

Методическая ценность

Программа базируется на современных принципах нейропедагогики и учитывает взаимосвязь между физической активностью, развитием мозга и речью. Методика позволяет продемонстрировать связь между действием (прыжок) и словесной реакцией, что делает обучение более эффективным и увлекательным. Методические рекомендации включают подробное описание упражнений, рекомендации по коррективке в зависимости от потребностей ребенка, а также по оценке прогресса.

Работа содержит разработанные методические рекомендации и сценарии занятий, которые могут быть использованы педагогами и инструкторами физической культуры. Каждый урок включает основные правила, игровую часть и упражнения на развитие определенных физических качеств, что делает её ценной для передачи опыта другим специалистам.

Для прыжков через резинку отлично подойдут короткие и ритмичные стихи, которые легко запомнить и повторять во время движения. Стихи хорошо подходят для прыжков благодаря своему ритму и простоте. Они помогают детям сосредоточиться на движениях и делают занятие веселым и интересным.

Результаты:

- Улучшение координации движений и мелкой моторики.
- Повышение уровня коммуникативных навыков.
- Развитие речевых навыков: расширение словарного запаса, улучшение грамматического строя речи, повышение выразительности.
- Увеличение уверенности в себе и стремления к взаимодействию.
- Повышение общего уровня психического развития.

Проект занятия «Прыжки через резинку с использованием речи и движения»

Цель: Развитие двигательной активности детей посредством игр с резинкой, сочетая физические упражнения с речевыми заданиями и развитием творческого воображения.

Задачи:

1. Физическое развитие:

Улучшение общей моторики, гибкости и выносливости.

Формирование правильной осанки.

2. Речевое развитие:

Стимуляция активного словарного запаса через использование рифмовок, считалок и стихов.

Развитие артикуляции и дикции.

3. Творческое развитие:

Поддерживание интереса к творчеству через создание игровых ситуаций.

Развитие фантазии и образного мышления.

4. Социально-эмоциональное развитие:

Повышение уверенности в себе через достижение успеха в выполнении сложных задач.

Развитие чувства коллективизма и сотрудничества.

Ход занятия:

Вводная часть (5 минут)

Приветствие. Дети сидят в кругу, приветствуют друг друга, рассказывают о своем настроении и ожиданиях от занятия.

Разминка. Простые движения руками и ногами для разогрева мышц:

1. Бег на месте с высоким подниманием коленей.
2. Прыжки на двух ногах вперед – назад.
3. Легкие подпрыгивания на одной ноге попеременно «Качели».

Основная часть (20 минут)

Упражнение 1. Рифмы в движении

Описание: Детям предлагается прыгать через натянутую резинку, произнося считалки или стишки. Например, «Раз-два-три-четыре-пять, я иду тебя искать!» (произносить синхронно с прыжками).

Задание: Каждый ребенок должен пройти 3 раунда, чередуя рифмы и ритмы. После каждого раунда дети меняются местами.

Упражнение 2. Сказочные прыжки

Описание: Резинка натягивается на уровне колен. Дети становятся вокруг нее и выполняют различные движения (приседания, наклоны), представляя, что они герои сказок. Например, Петрушка прыгает через забор, Красная Шапочка идет в гости к бабушке.

Задание: Ведущий предлагает тему сказки, а дети сами выбирают персонажа и придумывают движения, соответствующие его образу.

Упражнение 3. Словесные лабиринты

Описание: На полу раскладываются карточки с буквами или слогами. Резинка натянута на уровне пояса. Дети должны прыгнуть через резинку, приземлиться на карточку и составить слово или фразу.

Задание: По команде ведущего дети начинают прыгать, составляя слова. Усложняем задание, предлагая составлять предложения или рифмы.

Упражнение 4. Команда стихо-прыгунов

Описание: Дети делятся на две команды. Задача каждой команды – последовательно пройти полосу препятствий, состоящую из прыжков через резинки разного уровня высоты, произнося стихотворные строчки.

Задание: Каждая команда выбирает капитана, который будет координировать действия своей группы. Побеждает та команда, которая быстрее и точнее выполнит задание.

Заключительная часть (10 минут)

Расслабляющие упражнения и легкая растяжка.

1. Медленные наклоны вперед и назад «Маятник».
2. Потягивание вверх, стоя на одной ноге «Потягушки».

Рефлексия (5 минут)

Обсуждение: Дети садятся в круг и делятся своими впечатлениями от занятий.

Вопросы для обсуждения:

Что было самое интересное?

Какие трудности возникли?

Как вам помогло сотрудничество с командой?

Расслабляющая игра (5 минут)

Игра «Сказочная тишина». Дети ложатся на коврики, закрывают глаза и слушают рассказ ведущего о волшебном лесе. Это упражнение помогает расслабиться после активных игр.

III. НОВАТОРСТВО

В разделе представлены авторские методы, приемы, средства воспитания, обучения и развития детей с использованием прыжков через резинку.

Методическая разработка «Резинка – нить поколений»

*Кузнецова Елизавета Алексеевна,
учитель физической культуры,*

ГБОУ Школа № 15, г. Москва

Минченко Татьяна Рифкатовна,

учитель начальных классов, учитель музыки,

ГБОУ Школа № 922, г. Москва

Калашиян Нелли Арменовна,

педагог-психолог,

ГБОУ Школа № 15, г. Москва

Методическая разработка «Резинка – нить поколений» представляет собой инновационный подход к использованию игры в резинку как инструмента для укрепления связи между поколениями и сохранения семейных традиций. В основе методики лежит сбор и передача историй и воспоминаний об игре в резинку из разных поколений одной семьи, создание уникальных «семейных резинок», а также реконструкция и сохранение уникальных правил и традиций игры, передающихся из поколения в поколение. Методика способствует развитию физических навыков, эмоциональной связи, познавательных интересов и укреплению семейных ценностей.

Цели:

1. укрепление связи между поколениями через игру в резинку;
2. сохранение и передача семейных традиций и ценностей;
3. развитие физических, эмоциональных и познавательных навыков детей;
4. создание платформы для обмена опытом и воспоминаниями об игре в резинку между представителями разных поколений одной семьи;
5. формирование чувства гордости за свою семью и ее историю.

Задачи:

1. проведение интервью с представителями разных поколений одной семьи об их опыте игры в резинку;
2. создание «семейных резинок», украшенных элементами, символизирующими семью (фотографии, имена, рисунки и т.д.);
3. реконструкция и сохранение уникальных правил и традиций игры в резинку, передающихся из поколения в поколение;
4. организация совместных занятий, на которых дети и взрослые могут играть в резинку вместе, делиться своим опытом и воспоминаниями;

5. создание «Семейного альбома резиночных игр», в котором будут собраны фотографии, истории и рисунки детей и взрослых;

6. проведение мастер-классов для педагогов и родителей по использованию игры в резинку как инструмента для укрепления связи поколений.

Методическая ценность:

Уникальность методики «Резинка – нить поколений» заключается в глубоком погружении в историю игры в резинку в конкретной семье, а не просто в общих знаниях об игре. Она использует игру как средство для создания эмоциональной связи между поколениями, передачи семейных ценностей и сохранения культурного наследия. Вместо простого физического упражнения, игра в резинку становится актом памяти, уважения и любви к своим предкам.

Методика предполагает разработку подробного методического пособия с примерами интервью, советами по созданию «семейных резинок», описанием уникальных правил и традиций, а также сценариями совместных занятий. Планируется проведение мастер-классов и создание видеоурока с демонстрацией методики. Подходит для использования в детских садах, школах, семейных клубах, а также дома.

Методика представляет собой структурированную систему, включающую в себя четко сформулированные цели и задачи, подробные рекомендации по проведению интервью, созданию «семейных резинок» и организации совместных занятий. Она основана на принципах уважения к истории семьи, активного участия детей и взрослых, а также творческого подхода. Методика способствует развитию не только физических навыков, но и коммуникативных, познавательных и эмоциональных способностей детей, а также укреплению семейных связей.

Результаты применения методики:

- укрепление связи между поколениями в семьях;
- повышение интереса детей к истории своей семьи и своим корням;
- развитие физических, эмоциональных и познавательных навыков детей;
- формирование чувства гордости за свою семью и ее традиции;
- создание позитивной атмосферы в семьях и укрепление семейных ценностей.

Для оценки эффективности методики проведены опросы и интервью с участниками, анализ «Семейных альбомов резиночных игр», а также наблюдение за поведением детей и взрослых на совместных занятиях.

Находки:

- создание онлайн-платформы для обмена историями и опытом игры в резинку между семьями;
- организация выставок «Семейных альбомов резиночных игр»;
- проведение фестивалей резиночных игр с участием представителей разных поколений;
- использование социальных сетей с советами по созданию «семейных резинок» и описанием уникальных правил игры;
- публикация статей и книг о значении игры в резинку для укрепления связи между поколениями;
- сотрудничество с другими специалистами и организациями, заинтересованными в сохранении семейных ценностей и укреплении связи между поколениями.

Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Прыжковый марафон»

*Молчанова Лидия Васильевна,
учитель физической культуры,
МАОУ гимназии 9, г. Березники, Пермский край*

«Прыжковый марафон» - физкультурно-оздоровительное мероприятие, которое состоит из поочередного прохождения командами семи станций, где дети показывают правильность выполнения шести упражнений и соревнуются в мастерстве прыжков через резинку в дисциплинах: «скорость», «отборочная дисциплина», «фристайл» и «парный фристайл».

Цель: развивать и совершенствовать двигательную активность и физические качества обучающихся в соревновательно-игровой форме посредством прыжков через резинку.

Задачи:

- сформировать теоретические знания для работы с резинкой для последующего использования упражнений для проведения игр, соревнования и досуга (разучивание определенных упражнений, умение пользоваться спортивными атрибутами и оборудованием, умение пользоваться опорными схемами);
- сформировать правильную осанку и положение рук спортсмена при выполнении спортивных прыжков через резинку;
- развитие таких физических качеств как скорость, координация движений, равновесие;
- воспитывать чувство коллективизма, вызывать положительные эмоции детей и спортивный интерес к игре.

Методическая ценность:

Прыжки через резинку – это актуальное направление с учетом потребностей современных детей в двигательной активности, колоссальной пользы игры для физического и умственного развития, формирования навыков, задействованных в учебе.

Прыжки через резинку в качестве спортивной игры появились недавно, но прототип игры имеет очень богатую, многолетнюю историю. Она популярна: во-первых – своей пользой, во-вторых – доступностью, и, в-третьих – мобильностью в использовании.

Особенно полезна эта спортивная игра современным школьникам, которые большую часть дня проводят у мониторов телефонов и компьютера. Спортивная игра также активизирует мозговую деятельность, развивает когнитивные (познавательные) функции, повышает скорость, реакцию и чёткость мышления.

Благодаря игре тренируется моторная память, развивается целая сеть нейронных связей, расширяется зрительно-пространственное восприятие. Разнообразные упражнения, за счёт совершенствования и интеграции связей между левым и правым полушариями головного мозга, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации.

Краткое описание:

Команда участников проходят поочередно 7 станций, на которых дети показывают правильность выполнения шести упражнений и соревнуются в мастерстве прыжков через резинку в дисциплинах: «скорость», «отборочная», «фристайл» и «парный фристайл». Итоги подводятся по очкам и занятым местам в 4 дисциплинах.

Состав команды

- Для участия в личных соревнованиях команда состоит из 8 спортсменов: 4 девочки и 4 мальчика.
- Команда парного фристайла состоит из 2 человек вне зависимости от пола.

Дисциплины:

Дисциплина «Скорость».

Выполнение прыжков на скорость из исходного положения боком к резинке (упражнение «Березка») за 30 секунд.

Отборочная дисциплина.

Выполнение заданной базы пяти упражнений на трех уровнях:

1. Высота резиночки 10 см
2. Высота резиночки 20 см
3. Высота резиночки 30 см

Дисциплина «Фристайл».

Определенная комбинация упражнений на 32 счета.

Программа «Фристайл» состоит из 5 упражнений. Связки должны быть логичными, последовательными, преимущественно без дополнительных перестановок ног. Если во время исполнения спортсмен сбился, он обязан продолжить связку с момента, где была совершена ошибка.

Дисциплина «Парный фристайл».

Синхронное выполнение в парах определенной комбинации упражнений на 32 счета.

Соревнования по прыжкам через резинку подводятся в личном и командном первенстве.

Мероприятие можно проводить в абсолютно разных возрастных категориях участников, начиная от дошкольников, школьниками начальной, средней, старшей школы и даже взрослыми участниками этих соревнований. Так же можно варьировать содержание меня упражнения.

Маршрутный лист 5а

№	Ф.И.участника	Станция №1	Станция №2	Станция №3	Станция №4	Станция №5	Станция №6	Станция №7	Станция №8
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
	ИТОГО:								

IV. МЕТОДИКА КЛАССИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ

В разделе представлены авторские методики, творческие педагогические подходы, системную работу и эффективные приемы обучения детей прыжкам через резинку с использованием традиционного инвентаря – резиночки для прыжков.

Конспект занятия «Космическая резиночка»

*Зиброва Ольга Владимировна,
инструктор по физической культуре,
МАДОУ №9, г. Армавир*

Задачи:

- Повышать двигательную активность детей дошкольного возраста.
- Воспитывать у детей любовь к движению, формировать привычку к здоровому образу жизни.
- Укреплять мышечный аппарат.
- Развивать силу, ловкость, координацию, выносливость, ориентацию, выдержку, внимание.

Ход занятия:

В спортивном зале дети играют в малоподвижную игру в резиночку «Съедобное – не съедобное».

Включается голос, появляются звездное мерцание на потолке.

– Здравствуйте, я главный инопланетянин, слежу за порядком в космосе. Ой, беда, беда! Случилось не поправимое в космосе, куда-то делись планеты со своих мест и вместо них появились странные КОДЫ. Ребята, помогите, все планеты назад верните, если они не вернуться, то на вашей планете Земля солнце перестанет светить.

Инструктор:

– Вы слышали, что случилось?

Это нас просят о помощи, что же нам теперь делать?

А как вы думаете, что нам необходимо для этого, чтобы отправиться в КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ.

Как вы думаете, у нас получится?

Какими должны быть космонавты?

А для этого, что мы должны с вами сделать?

А я думаю, что лучше всего начать с зарядки».

В космос путь далек,

А чтобы туда добраться,

Мы будем с вами

Космической зарядкой заниматься!



Общеразвивающие упражнения:

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3-4 – вернуться в исходное положение (6-7 раз).

Вот огромный звездолет, он готовится в полет.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз)

Раз, два, три – ремни пристегни

3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1-2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3-4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз)

Садимся в кресло мы с трудом

Еще труднее удержаться в нем

4. И. п.: сидя на коленях, руки на поясе. 1 – встать на колени, хлопок руками вверх; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6-8 раз)

Двигатель пилот прогрел

Мотор захлопал, загудел

5. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1-2 – прогнуться, круговые движения руками, звук «Р», 3-4 – вернуться в исходное положение (5-6 раз)

Двигатель готов к полету, начинает он работу.

6. Прыжки на двух ногах способом ноги врозь, ноги вместе, руки на поясе (10 прыжков в чередовании с ходьбой).

Сверкая вверх, летит ракета

Навстречу звездам и планетам

Упражнение на дыхание. Руки через стороны вверх – вдох, вниз – выдох.



Инструктор: Мы размялись, молодцы! А отправимся в полет с помощью «КОСМИЧЕСКОЙ РЕЗИНОЧКИ». Вы готовы к полету?

Дети: да!

СХЕМА



Полетели!!!

Инструктор: Вот мы с вами и оказались в космосе. Смотрите, вот и первая планета, которую нужно вернуть на место, расшифровав КОД.

Дети рассматривают схему-КОД. Разделившись на тройки, начинают выполнение первого задания.

1 кон. – резиночка на уровне щиколоток:

СХЕМА «рельсы»

Описание: стоя боком к резинке, прыжок – ноги по обе стороны от одной резинки, подпрыгиваем, ноги с двух сторон от другой, выпрыгиваем с другой стороны резинки.

Первый ребенок, выполнив задание без ошибки, становится в резиночку, выпуская следующего участника. Второй ребенок, выполнив задание без зарона, дает возможность выполнить задание третьему участнику.

После того, как вся тройка выполнила задание, происходит переход к следующему заданию.



Таинственный голос: Молодцы! Вы справились с первым заданием.

Инструктор: Нас ждет второй зашифрованный КОД.

СХЕМА «ступеньки»

Описание: стоя лицом к резинке, прыгнуть на ближайшую половину так, чтобы правая стопа была под резинкой, а левая прижимала резинку к земле. Перепрыгнуть на дальнюю половину резиночки так, чтобы левая стопа была под резинкой, а правая прижимала резинку к земле. Выпрыгнуть с резиночки.

Таинственный голос: Отлично! Вперед!

Инструктор: Мы с вами отдаляемся от нашей планеты Земля, и наше задание усложняется.

2 кон. – резиночка на уровне икр:

СХЕМА «пешеходы»

Описание: стоя лицом к резинке, подпрыгиваем, наступаем одновременно – по одной ноге на каждую резинку. В прыжке меняем ноги местами, приземляемся на резинки – так 4 раза. Выпрыгиваем из резиночки.

Таинственный голос: У вас отлично получается!

Инструктор: Четвертый КОД, который нужно расшифровать.



СХЕМА «зебра»

Описание: стоя боком к резинке - прыжок одновременно двумя ногами: правой ногой на дальнюю резинку, левой ногой на ближнюю. Прыжок в середину резинки, ноги соединить. Прыжок из резинки, ноги врозь, по обе стороны резинки. Выпрыгиваем из резиночки.

Таинственный голос: Как хорошо у вас получается. Но ещё одну планету нужно вернуть на место.

Инструктор: Пятый КОД. Это последний КОД и самая дальняя планета, поэтому задание становится ещё сложнее.

3 кон. – резиночка на уровне колен:

СХЕМА «платочек»

Описание: стоя лицом к резинке, оттягиваем дальнюю резинку, прижимаем ее пятками. Подпрыгиваем, отпуская прижатую резинку и запрыгиваем двумя ногами на ближнюю. Выпрыгиваем из резиночки вперед.



Таинственный голос: Спасибо вам! Что расшифровали все КОДЫ и планеты вернулись на свои места. За вашу помощь и отвагу, я отправляю вам подарочки. Они вас ждут по возвращению на вашу планету. До свидания!!!

Инструктор: Пора возвращаться домой. Игра «Полет домой». Ну, вот и закончилось наше космическое путешествие.

Вам понравилось в космосе?

Задания, которые вы выполняли, были сложными для вас?

Кому бы вы хотели рассказать о своем путешествии?

Хотели бы вы еще, отправится в КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ?

А вот и подарочки для вас, из загадочного космоса, в память об этом необычном путешествии. Вам медальки-звездочки за смелость, выносливость, старание, отвагу и терпение!



Классика в движении: методические секреты обучения детей прыжкам через резинку с авторским подходом

*Кириллова Ирина Николаевна,
инструктор по физической культуре,*

*Хопова Юлия Николаевна,
воспитатель,*

*Санкт-Петербургское государственное автономное
ДООУ «Детский сад № 125 комбинированного вида
Выборгского района Санкт-Петербурга»*

Работа отражает сочетание традиционных методик и творческого подхода, подчеркивая эффективность работы с детьми через классические упражнения с резинкой.

Цель: Разработать методику оптимизации пространства спортивного зала, позволяющую эффективно сочетать обучение прыжкам через резинку с другими видами двигательной активности, сохраняя моторную плотность занятий и обеспечивая решение образовательных задач.

Задачи:

- Разработка новых схем размещения оборудования.
- Определение оптимального количества и расположения резинок в зале.
- Использование комбинированных упражнений, сочетающих прыжки через резинку с другими видами физической активности. Включение элементов, направленных на развитие координации, выносливости, ловкости и меткости.
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в процессе освоения разных видов упражнений в прыжках через резинку.
- Создание условий для вовлечения детей в систематические занятия физической культурой и спортом.
- Популяризация спортивных прыжков через резинку.

Методическая ценность:

1. *Инновационный подход к использованию пространства:* Предлагается новый взгляд на организацию занятий в спортивном зале, позволяющий эффективно использовать имеющееся пространство для различных видов физической активности, включая прыжки через резинку.
2. *Комплексный подход к обучению:* Методика объединяет физические упражнения с образовательными задачами, что способствует гармоничному развитию детей — как физическому, так и интеллектуальному.
3. *Увеличение моторной плотности:* Предлагаемый подход позволяет повысить интенсивность занятий, что ведет к лучшему усвоению материала и большему количеству выполненных упражнений за одно занятие.

4. *Безопасность и удобство:* Методика предусматривает создание безопасной и комфортной учебной среды, что важно для предотвращения травм и обеспечения психологического комфорта учеников.

5. *Универсальность:* Разработанная методика может быть адаптирована для разных возрастных групп и уровней подготовки, что делает её полезной для широкого круга специалистов в области физического воспитания.

Таким образом, данная методика представляет собой инструмент для инструкторов по физической культуре, столкнувшихся с проблемой нехватки пространства на занятиях. Во время занятий задействованы все дети одновременно, что увеличивает моторную плотность и эффективность от занятий в целом.

Данная разработка помогла избежать однообразия, сохранить интерес детей к классическим прыжкам через резиночку.

Возникшие проблемы: если натягивать одну резиночку, то остается большое пространство зала, но при этом теряется моторная плотность при обучении. Если мы натягиваем несколько резиночек, то мы имеем возможность задействовать большее количество детей, но тогда теряется пространство зала и кроме прыжков через резинку на занятиях мы не имеем возможности заниматься другими видами движений.

Мы попытались разместить импровизированные тренажеры по периметру зала с использованием степов для детей так, чтобы сохранить пространство по периметру для разминки и центр для игр. Такое размещение позволило нам значительно разнообразить занятия, используя резиночку не только для прыжков. Получили возможность выполнять упражнения на ограниченной площади опоры, задания с метанием в цель, разнообразить дыхательные упражнения, упражнения в динамическом и статическом равновесии, сочетать прыжки через резиночку с упражнениями с мячом как индивидуально, так и в парах.

Данная разработка помогла избежать перенасыщения детской деятельности в образовательном процессе классическими прыжками и сохранить к ним устойчивый интерес. Такая идея организации занятий будет также полезна при подготовке к массовым соревнованиям.

Спортивное развлечение для детей старшего возраста «Прыгай на здоровье», приуроченного ко Дню здоровья

*Ляхова Татьяна Александровна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по социально-личностному развитию детей № 28 «Ручеек»,
Красноярский край, город Канск*

Цель: закреплять знания и представления детей о ЗОЖ.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- формирование основ ЗОЖ и гигиены;

- развитие физических качеств используя резинку для прыжков;
- воспитание умения действовать в команде.

Предварительная работа:

Проведение с детьми познавательных занятий, бесед, чтение здоровьесберегающих сказок, просмотр мультфильмов о здоровье, правильном питании, гигиене.

Знакомство на физкультурных занятиях с играми, эстафетами, а также с инвентарем – резинкой для прыжков.

Ход мероприятия

Под веселую музыку дети входят в зал, украшенный речевыми облачками о спорте, ЗОЖ, растяжкой «День здоровья».

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как украшен сегодня зал, все про здоровье, спорт... Вот только мы пришли в зал, а тут нет никого.... Как вы думаете, где же наш физинструктор?

Звучит музыка, в зал вбегает физинструктор, переодетый в Доктора, с сумочкой через плечо и начинает выборочно осматривать нос, уши, язык детей, у некоторых проверяет пульс.

Доктор: Здравствуйте, ребята! Как я рада вас видеть, здоровенькие все! Как вовремя, сегодня же день здоровья!

А что же такое здоровье?

А как стать здоровым?

Да, здоровье – это когда человек не болеет, сильный, спортивный.

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт - помощник, спорт - здоровье,

Спорт - игра, крикнем все: физкульт УРРРААА!

Приглашаю вас на разминку.

Под музыку проводится веселая разминка.

Воспитатель: Доктор, а что же такое у тебя в сумочке?

Доктор: Я, ребята, совершенно вам забыла сообщить. Я была на обучении. Меня учили, как детей лечить. Вот, что дали с собой.

Вытаскивает баночки с витаминами, лекарствами и резинку для прыжков.

Ой, а это как попало сюда?

Наверно, этот инвентарь, чтобы простуду связывать? Нет?

Тогда предлагаю разделиться на три команды «Спортики», «Неболейки» и «Здоровейки». Будем прыгать и становиться здоровее.

1 эстафета «Витаминки». Назначаются по 2 ведущих из команды (они держат резинку на уровне щиколоток). Нужно каждому из команды принести витаминки (шарики) в общую корзину, преодолев прыжками через резинку по схеме «Березка», туда и обратно. Витаминки не ронять.

Доктор: Молодцы, ребята! Сколько витаминок запасли! Вот вам следующее задание.

2 игра-эстафета «Конфетки». Назначаются по 2 ведущих из команды. Нужно каждой команде завернуть конфетку, прыжками по схеме «Конфетка» (для подготовительной группы резинка длиной более 4м, прыгают одновременно).

Доктор: Конфетки то разворачивать вы быстро умеете, а вот заворачивать обратно не у всех получается, потому что заворачивать уже нечего, все конфеты съедены! Справились на «отлично»!

Воспитатель: Доктор, мне кажется, я заболела (показывает на горло), горло болит.

Доктор: Ой, ой, ой! Давайте вас полечим. Это простуда вредная, которая приходит оттуда (показывает на окно) на вас напала (дает витаминку). Вот витаминка. Подлечитесь. И отдохните, а мы с ребятами продолжим.

Сейчас проверим ваши знания о чистоте. Задам-ка я вам несколько вопросов:

1. Если мама принесла с рынка вкусные яблоки, их можно сразу кушать или сперва их нужно вымыть? (*Обязательно вымыть!*)
2. Что нужно сделать в первую очередь, когда пришел с прогулки? (*Помыть руки.*)
3. А в каких еще случаях нужно мыть руки? (*Перед едой, после посещения туалета, когда запачкаются.*)
4. Сколько раз в день нужно чистить зубы? (*После каждого приема пищи.*)
5. Почему нельзя пить из чужой чашки, брать чужой бутерброд? (*Вдруг из этой чашки пил человек, у которого больное горло или какие-нибудь другие болезни.*)

Молодцы, детишки! Давайте, приступим к следующему испытанию.

3 эстафета. Назначаются по 2 ведущих из команды. Вся команда перемещается по схеме «Ступеньки». Прыгнуть на ближнюю половину резиночки так, чтобы одна нога оказалась под резинкой, а вторая сверху. Перепрыгнуть на вторую половину резиночки со сменой ног, выпрыгнуть за резиночку. Как только один участник выпрыгивает за резинку, движение начинает следующий.

Доктор: Ну какие же молодцы наши ребята. Теперь я точно знаю, что вы сильные, ловкие, крепкие ребята. И никакая простуда вам не страшна.

Пришло время нам прощаться, но прежде, чем это сделать, предлагаю выполнить самомассаж. Прошу всех вымыть руки (*приготовить бумажные полотенца*).

Самомассаж лица.

Ручки растираем и разогреваем.

И лицо своим теплом мы умываем.

Грабельки сгребают все плохие мысли,

Ушки растираем вверх и вниз мы быстро.

Их вперёд сгибаем, тянем вниз за мочки,

А потом уходим пальцами на щёчки.

Щёчки разминаем, чтобы надувались.

Губки разминаем, чтобы улыбались.

Мы теперь утятки, клювики потянем.

Разомнём их мягко, не задев ногтями.

Уголками губ мы щёчки поднимаем.

А потом от носа вниз к губам спускаем.

Губки пожнём мы, шарики надуем.

И губами вправо-влево потанцуем.

Мы язык за губку заворачиваем

И другим кулачком покалачиваем

Тянем подбородок и к ушам щипаем

А потом по шее ручками стекаем.

Доктор: Ребята, сегодня вы показали мне, что знаете много о здоровье, а самое главное, знаете как сохранить и укрепить его. Ну и от меня примите «Витаминки» для укрепления вашего здоровья.

Детям раздают яблочки или любое полезное угощение.

Сценарий физкультурного развлечения для детей старшего дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи с использованием действенной игровой мотивации «Путешествие к веселой резиночке»

*Милорадова Лариса Анатольевна,
инструктор по физической культуре,
ЧДОУ «РЖД детский сад № 53», г. Красноярск*

Цель: развитие физических качеств детей дошкольного возраста с ОВЗ через обучение прыжкам через резинку.

Задачи:

1. Познакомить детей дошкольного возраста с правилами игры.
2. Развивать ловкость, выносливость и координацию движений в прыжках через резиночку.
3. Формировать настойчивость, уверенность и целеустремленность.

Сценарий представленного мероприятия можно использовать как готовую разработку для знакомства детей с прыжками через резиночку в игровой форме, так и использовать отдельные игровые элементы сценария для мотивации и активности детей старшего дошкольного возраста.

В сценарии выделены необходимые этапы подготовки детей и их последовательность к освоению прыжков через резиночку.

В сценарии демонстрируются эффективные игровые приёмы в соответствии с возрастными особенностями детей.

Ход мероприятия

Спорттик: Ребята, я знаю, что вы любите заниматься спортом! Вы дружные и отзывчивые! Мне пришло видео письмо от жителей сибирского леса. Они просят помочь разрешить их спор, кто же лучше всех прыгает в лесу. Давайте вместе посмотрим письмо (*просмотр видео*).

Какой нелегкий выбор нас ждет. Как мы можем помочь им решить их спор?

А, вы любите прыгать?

Мы знаем много подвижных игр, в которых используются прыжки (*дети перечисляют игры: «рыбак и рыбки», «крутящаяся веревка», «классики», «прыгуны», «лягушки и цапля», «зайцы и волк», «волк во рву»*).

Забегает Заяц: Прыжки, кто здесь говорит про прыжки! Я очень люблю прыгать, и лучше меня никто не умеет прыгать, я самый далеко прыгающий заяц!

Спортник: В первую очередь получается, что ты самый хвастливый заяц! А мы как раз говорим с ребятами, что не нужно спорить кто лучший прыгун, главное уметь прыгать по-разному, это всегда очень полезно – уметь прыгать.

Заяц: Попрыгайте со мною, и вы увидите, что прыжки в длину самые важные, потому что всегда можно любую лужу перепрыгнуть и любую яму!

Спортник: Хорошо, Зайчик, мы с тобою обязательно попрыгаем и даже посоревнуемся, кто дальше прыгнет. Сначала мы все вместе сделаем специальную прыжковую разминку.

Разминка «Прыгуны»

Спортник: Мы готовы с тобой посоревноваться заяц.

Игра «Самый дальний прыжок»

1. Три пробных прыжка с места на двух ногах (*проверить исходное положение ног и рук: полуприсед, руки отвести назад, с махом рук прыгать, отталкиваясь двумя ногами*)

2. Прыжок в длину от линии по очереди, с остановкой для сравнения.

Спортник: Вот, видишь, Зайка, ребята тоже далеко прыгают!

Зайка: И в правду, ребята настоящие прыгуны! Пойду всем расскажу про вас в лесу, какие вы ловкие и дружные!

Забегает в зал Лягушка: Как вы весело прыгаете, я тоже хочу с вами, я самая лучшая прыгунья. Очень люблю через кочки перепрыгивать с кувшинки на кувшинку.

Спортник: Здравствуй Лягушка, конечно, мы и с тобою попрыгаем! Вот у нас прыжковая дорожка, очень на твоё болото похожа, и ребята с удовольствием перепрыгивают через любые преграды на ней.

Лягушка: Здорово, сейчас я вам докажу, что я лучше всех прыгаю.

Упражнение «Прыжковая дорожка»:

1. обручи, подряд – 4 шт.
2. модули высотой 10 см - 4 шт.
3. палочки, лежащие вдоль дорожки, для прыжков зигзагом - 3шт.
4. модули высотой 15 см – 3 шт.
5. модули высотой 20 см - 2 шт.

Лягушка: Как здорово вы умеете прыгать, наверное, потому что у вас такая замечательная тренировочная дорожка! Я такую дорожку своим лягушатам сделаю. Пусть тренируются, чтобы всегда на нужную кочку допрыгивать!

Спортник: До свидания Лягушка, пусть твои лягушата тренируются и к нам в детский сад на соревнования приходят.

В зал запрыгивает Кузнечик: А вот и я чемпион по прыжкам через скакалку! Я могу сто раз и даже 200 прыгать и не устать.

Спортник: Ты, кузнечик, посмотри, как наши ребята прыгают через скакалку. Присоединяйся к нам и вместе попрыгаем через скакалку.

Упражнение «Прыжки через скакалку»

1. На месте на двух ногах.
2. В беге с прокручиванием скакалки.

Кузнечик: Ребята, вы тоже настоящие чемпионы прыгуны. Приходите к нам в лес устроим с вами день весёлых прыжков. А я побегу готовиться к соревнованиям. До свидания!

В зал заглядывает Белка: Сажу я на веточке и смотрю на вас, как вы весело прыгайте. И не знаете, что есть очень старинная игра «Прыжки через резиночку», через которую нужно прыгать необычным способом. Мне про нее моя бабушка Серая Белка рассказала и научила прыгать через неё. Она давно эту игру у детей увидела, которые сейчас уже взрослые, такие как ваши папы и мамы. Хотите, я вас научу?

Спортсмен: Конечно хотим, Белочка! Мы очень любим новые игры.

Игра «Резиночка»

Белочка показывает карточки, рассказывает и демонстрирует, как выполнять прыжки через резиночку:

1. пешеход
2. ступеньки
3. березка
4. карандаш
5. фиалка
6. конвертик
7. косынка
8. лодочка

Спортсмен: Белочка, какая интересная игра, правда ребята! Спасибо, что научила нас в нее играть. Мы обязательно научимся прыгать такие необычные прыжки и пригласим тебя на наши игры летом!

Ребята, а как же нам помочь лесным жителям и решить, кто же лучше всех прыгает? *(Дети рассуждают)* Вы правы, ребята, все лесные жители очень здорово прыгают и каждый лучший по-своему. Давайте им напишем письмо и расскажем об этом. Тогда лесные обитатели перестанут спорить и поймут, что важно уметь прыгать по-разному, это очень интересно, полезно для здоровья и весело! Мы сегодня познакомились с необычной игрой Белочки «Прыжки через резиночку» и теперь сможем играть каждый день.

Опыт работы инструктора по физической культуре по теме «Прыжки через резинку»

*Хаустова Евгения Викторовна,
инструктор по физической культуре,
МАДОУ №16, г. Армавир*

Детство – это мир игры, движения и радости. Игры не только развлекают, но и способствуют развитию координации, ловкости и коммуникативных навыков. «Прыжки через резинку» – одна из самых любимых и полезных игр, знакомых нам с детства. В наши годы эта игра была очень популярна. В городе, деревне, поселке мальчишки и девчонки собирались

группами во дворах и с удовольствием играли в «резиночки», прыгая по несколько часов в день.

Эта игра, являясь частью культурного наследия, передается из поколения в поколение, сохраняя свою актуальность благодаря простоте и доступности. Резинка – недорогой и универсальный спортивный инвентарь, который можно использовать в различных вариациях, адаптируя сложность упражнений к возрасту и возможностям детей.

Актуальность темы «Прыжки через резинку» в детском саду обусловлена необходимостью комплексного развития двигательных навыков дошкольников, формирования у них координации, ловкости и выносливости. Игра «Резиночка» не только способствует физическому развитию, но и оказывает положительное влияние на социализацию детей, обучая их взаимодействию в коллективе, соблюдению правил и очередности.

Кроме того, прыжки через резинку развивают чувство ритма, музыкальный слух и память, поскольку многие игровые комбинации сопровождаются считалками и стишками. Это способствует комплексному развитию ребенка, подготавливая его к успешному обучению в школе.

Включение «Прыжков через резинки» в программу физического воспитания детского сада позволяет разнообразить занятия и сделать их более интересными и привлекательными для детей.

Цель. Оптимизация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ посредством внедрения и эффективного использования упражнений с резинкой, направленных на всестороннее развитие физических качеств и укрепление здоровья дошкольников.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по вопросам использования упражнений с резинкой в физическом воспитании детей дошкольного возраста.
2. Разработать комплекс упражнений с резинкой, учитывающий возрастные особенности и уровень физической подготовленности детей.
3. Организовать и провести занятия с использованием резинок, направленные на развитие координации, ловкости, выносливости, силы и гибкости.
4. Оценить эффективность использования прыжков через резинку в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ путем проведения мониторинга физической подготовленности детей.
5. Разработать методические рекомендации для педагогов по использованию резинок в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ.
6. Повысить интерес детей к занятиям физической культурой и спортом, сформировать у них положительное отношение к здоровому образу жизни.

Процесс реализации данной деятельности разделили на 3 этапа.

1 этап. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

На первом этапе для развития большей координации в прыжках и оттачивания техники прыжков были проведены тренировки основных прыжков, используемых в игре «Прыжки через резинку». Для этого использовались тонкие канаты в спортзале и ровные линии, начерченные мелом на игровой площадке, имитирующие резиночки. Когда ребята отработали технику прыжков, приступили ко второму тренировочному этапу.

2 этап. ЗНАКОМСТВО С РЕЗИНКАМИ

Ребятам демонстрировали различные виды прыжков через резинку. Дети охотно повторяли их. В процесс ознакомления с резинками были вовлечены дети средней, старшей и подготовительной групп. Игра в «Прыжки через резинку» имеет множество вариаций. Она развивает не только физические навыки, но и воображение, память, внимание.

Когда различные техники прыжков были изучены, ребятам было предложено запомнить разновидность и последовательность прыжков в игре «Десяточки». Как альтернатива, ребятам была предложена игра с использованием карточек с изображением прыгательных упражнений, где каждый участник по очереди вытягивает карту и должен выполнить прыжок, изображенный на карте. Такая игра не только развивает физическую сторону, но и заставляет подумать, развивает мышление, внимательность, память.

3 этап. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Когда ребята выучили все правила и получили навыки выполнения различных прыжков через резинки, они запросто смогли группироваться и организовывать игру между собой.

Игра «Прыжки через резинку» является неотъемлемой частью занятий на свежем воздухе.

Организуются различные варианты игры: «ПРОСТЫЕ ПРЫЖКИ», «ДЕСЯТОЧКИ», «КАРТОЧКИ», усложняя задания по мере освоения детьми навыков.



V. ОБМЕН ОПЫТОМ

В разделе представлены авторские методы, приемы, средства воспитания, обучения и развития детей с использованием прыжков через резинку.

Открытое занятие в рамках городского методического объединения «Прыгай выше головы. Первые шаги в «Родной спорт»»

*Зубкова Ольга Владиславовна,
инструктор по физической культуре,
МБОУ СОШ № 8 ДО «Радуга»,
г. Лобня, Московская область*

Задачи:

Оздоровительные:

Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей.

Образовательная:

Совершенствовать технику основных видов движений таких как:

ходьба с высоким подниманием колен;

упражнения в равновесии, развивая координацию движения;

прыжки через резинку;

Развивать чувство ритма, способствовать формированию навыков выполнения движений.

Развивать точность, легкость при выполнении прыжков через резинку.

Воспитательные:

Воспитывать интерес к прыжкам через резинку.

Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Ход занятия

I. Вводная часть: (5 минут)

1. Основная ходьба; на носках; на пятках; с высоким подниманием колена, руки в стороны;

2. Бег: обычный; правый галоп; левый галоп; змейкой.

3. Восстановление дыхания.

Комплекс ОРУ. (Упражнения без предметов):

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх, подняться на носки;

3 – руки в стороны;

4 – вернуться в и. п.

Повтор: 6 раз

2. И. п.: Стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 – руки в стороны;

2 – наклон к правой /левой ноге, коснуться пальцами рук носков ног;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – и. п.

Повтор: 6 раз

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

1–2 присесть, руки вынести вперед;

3–4 вернуться в и. п.

Повтор: 4-5 раз.

4. И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – правую ногу назад на носок, руки за голову;

2 – и. п. То же левой.

Повтор: 6-7 раз.

5. И. п.: Основная стойка, руки на поясе.

1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 – прыжком ноги вместе.



II. Основная часть: (15 минут)

Прыжки через резинку

«Березка»

И.п. – стоя правым боком к резинке

1 – прыжок через ближнюю резинку так, чтоб она оказалась между ног;

2 – Прыжок через дальнюю резинку, чтоб она оказалась между ног;

3 – повтор движения, как на счет 1

4 – прыжок за пределы резинки, завершение упражнения в и.п.

«Десяточки»

И.п. – стоя правым боком к резинке

1 – прыжок двумя ногами в центр резинки;

2 – прыжок за пределы дальней резинки;

3 – повтор движения, как на счет 1

4 – прыжок за пределы резинки, завершение упражнения в и.п.

«Пешеходы»

И.п. – стоя лицом к резинке

1 – прыжок одновременно правой ногой на ближнюю, а левой на дальнюю резинки, прижав их к полу;

2 – 3 – в прыжке смена положения ног;

4 – прыжок за пределы резинки с поворотом на 90 градусов через левое плечо, завершая упражнение в положении стоя боком к резинке.

«Фиалка»

И.п. – стоя правым боком к резинке

1 – широкий прыжок так, чтоб обе резинки оказались между ног;

2 – прыжок на резинки стопами, развернутыми на 45 градусов в стороны;

3 – повтор движения, как на счет 1;

4 – прыжок за пределы резинки, завершая упражнение в и.п.



III. Заключительная часть: (5 минут)

Медленно по кругу шагом

1 – вдох, руки в стороны;

2 – выдох, опустили руки.

Малоподвижная игра: «Сделай фигуру»

Вы, ребята, ходите под спокойную музыку по залу. Как только музыка прекращается, вы должны по моей команде принять фигуру того животного, которого я вам назову - лягушка, цапля, ласточка. Инструктор отмечает самую интересную фигуру.

Игра повторяется 2-3 раза.

Мастер-класс для педагогов ДОУ «Спортивные прыжки через резинку – игра, спорт и польза для здоровья!»

*Михайлова Ольга Николаевна,
инструктор по физической культуре,*

*Канцевич Анна Геннадьевна,
старший воспитатель,*

ГБДОУ детский сад № 56 Калининского района Санкт-Петербурга

Цель: Повышение профессиональной компетентности педагогов в применении современной методики обучения детей спортивным прыжкам через резинку в качестве физической активности и здоровьесберегающей технологии.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с теоретическими основами спортивных прыжков через резинку, их значением для организма человека и всестороннего развития ребенка.
2. Дать представление педагогам об опыте сотрудничества с организацией «Родной спорт» и участия ДОУ в апробации проекта.
3. Проиллюстрировать педагогам успехи проведенных мастер-классов для родителей, с системой подготовки детей к соревнованиям «Прыгай выше головы!».
4. Обучить технике прыжков через резинку, как одной из форм организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста.
5. Создать положительный эмоциональный отклик у педагогов в процессе участия в мероприятии.

Методическая ценность

План проведения мастер-класса:

1. Вступительное слово старшего воспитателя о сотрудничестве ДОУ организацией «Родной спорт».
2. Ознакомление педагогов с историей игры, значением спортивных прыжков через резинку для организма человека, проведением соревнований на примере презентации от федерации «Родной спорт» инструктором по физической культуре.
3. Просмотр видеороликов с участием детей в соревнованиях «Прыгай выше головы!», и проведенным мастер-классом для родителей старшей группы.
4. Ознакомление педагогов с устройством спортивного тренажера, видами резинок, карточками-схемами для прыжков,
5. Проведение разминки под музыкальное сопровождение для всех участников мастер-класса.
6. Ознакомление педагогов с основами техники спортивной игры: безопасность при проведении занятий, требования к одежде и обуви, виды дисциплин, элементы и виды упражнений.
7. Обучение базовым прыжкам «Березка», «Пешеходы», «Иголочка», «Бабочка», «Маятник», «Десяточки», «Маятник», «Кораблик». Выполнение педагогами упражнений по показу инструктора и по карточкам-схемам.

8. Выполнение желающими дисциплины «Скорость» за 30 секунд под аудио трек. Выявление самого результативного участника.

9. Ознакомление педагогов с вариантами использования тренажера (без прыжков через резинку) в игровых упражнениях: «Паутинка», «Преодолей препятствие», «Вода – суша», «Пройди -не упади», «Пронеси корону», «Пройди с закрытыми глазами». Творческая минутка «Придумай свой вариант и получи приз».

10. Подведение итогов мастер-класса, награждение всех участников сладкими призами (сундучок с конфетами).

11. Рефлексия.

Уникальность данного мастер-класса в том, что впервые педагогам ДОУ наглядно и доступно инструктор по физической культуре и старший воспитатель передали знания и умения по внедрению в практику дошкольного учреждения спортивных прыжков через резинку.

Благодаря грамотной демонстрации содержания в форме диалогов, игровых и практических приемов все участники были активны, позитивны, получили заряд бодрости, отметили пользу мастер-класса для работы с детьми в организованной и самостоятельной деятельности.

Междисциплинарный подход в применении спортивных прыжков через резинку

*Пасюк Наталья Владимировна,
инструктор по физической культуре,
Пискунова Ольга Николаевна,
старший воспитатель,
МАДОУ д/с №172, г. Тюмень*

Цель: популяризация нового вида спорта, диссеминация опыта в образовательных организациях.

Задачи:

- организация профессионального сообщества единомышленников;
- организация и проведение информационных кампаний;
- создание инфраструктуры поддержки;
- мониторинг и оценка результатов;
- распространение успешного опыта.

Методическая ценность:

Прыжки через резинку вариативны в практике. Могут успешно использоваться в разных областях, дополняя и внося изюминку в любое занятие.

В образовании прыжки через резинку используются для повышения двигательной активности детей, в т.ч. в условиях ограниченного пространства.

Резиночка помогает компенсировать дефицит двигательной активности, повысить работоспособность, снизить утомляемость.

Специалисты, которые могут использовать прыжки через резинку в своей работе:

- Учитель – логопед может применять упражнения с прыжками через резиночку для психомоторного и речевого развития детей. Например, упражнения для синхронизации дыхания и речи, а также для закрепления новых слов.

- В работе педагога психолога прыжки через резинку способствуют формированию навыка командной работы, развитию социальных навыков, доверия и поддержки.

- Логопед – дефектолог при помощи игр с резиночкой помогает привить детям навык соблюдения правил: дети учатся следовать установленным правилам игры, что помогает им лучше ориентироваться в социальных нормах и требованиях. Когда возникают сложности, дети учатся искать пути их преодоления, развивая критическое мышление и находчивость.

- Нейропсихолог использует в работе для детей с особыми потребностями. Прыжки через резинку могут служить инструментом реабилитации:

- улучшают координацию движений и равновесие;
- способствуют развитию сенсорной интеграции (взаимодействия зрительной, слуховой и тактильной информации);
- помогают преодолеть страхи и неуверенность в физических возможностях.

Инструктор ФК решает с помощью прыжков задачи развития двигательных навыков:

Координация движений: прыжки через резинку требуют согласованности движений рук и ног, что способствует улучшению общей координации тела. Баланс и устойчивость: во время прыжков дети учатся сохранять равновесие что помогает развивать чувство баланса.

Выносливость и сила: постоянные прыжки укрепляют мышцы ног, спины и живота, повышая физическую выносливость и силу.

Музыкальный руководитель может использовать прыжки через резинку как творческий и игровой элемент в своей работе с детьми.

Ритмизация движений: прыжки через резинку можно синхронизировать с музыкальным сопровождением. Дети учатся попадать в такт музыке, развивая чувство ритма.

Музыкально-ритмические игры: можно придумать специальные песни или стихи, под которые дети выполняют прыжки. Это развивает музыкальный слух и вокальные навыки.

«Танцевальные прыжки»: создание простых хореографических композиций, сочетающих прыжки через резинку с танцевальными движениями.

Воспитатель может использовать как многогранный инструмент для комплексного развития детей.

Логическое мышление: участие в игре требует планирования действий и прогнозирования результатов, что развивает логическое мышление.

Радость и позитив: игра приносит радость и положительные эмоции, что положительно сказывается на общем состоянии ребенка.

Эмпатия и толерантность: взаимодействие с другими детьми развивает способность понимать чувства и намерения партнеров, что важно для формирования социальных навыков. Помогают преодолеть страхи и неуверенность в физических возможностях.

Обмен опытом между педагогами играет важную роль в профессиональном развитии и совершенствовании образовательного процесса.

Ключевые аспекты, подчеркивающие важность этого процесса:

1. Профессиональное развитие.

Обмен опытом позволяет обогащать свои знания и навыки, учиться новым методикам и техникам преподавания. Это способствует профессиональному росту и повышению квалификации.

2. Инновационное мышление.

Постоянный обмен идеями и лучшими практиками стимулирует инновационное мышление и творческий подход к обучению. Педагоги могут заимствовать удачные идеи и адаптировать их к своим условиям.

3. Командная работа.

Общение и взаимодействие с коллегами укрепляет командный дух и создает чувство принадлежности к профессиональному сообществу. Это улучшает моральный климат в коллективе и способствует сотрудничеству.

4. Решение проблем.

Обмен опытом помогает решать конкретные проблемы и вызовы, с которыми сталкиваются педагоги. Коллеги могут предлагать альтернативные подходы и делиться успешным опытом решения аналогичных ситуаций.

5. Развитие рефлексивной практики.

Обсуждение и анализ собственного опыта с коллегами способствует развитию рефлексивных навыков. Педагоги учатся критически оценивать свою работу и искать пути для улучшения.

6. Актуализация знаний.

Современное образование быстро меняется, и обмен опытом помогает педагогам оставаться в курсе последних тенденций и исследований в области педагогики.

7. Поддержка начинающих педагогов.

Опытные учителя могут передавать свои знания и навыки молодым специалистам, помогая им быстрее адаптироваться и развиваться профессионально.

8. Повышение мотивации.

Обмен опытом может стать источником вдохновения и мотивации для педагогов. Видеть, как коллеги добиваются успеха, и иметь возможность учиться у них, стимулирует стремление к личностному и профессиональному росту.

9. Улучшение качества образования.

Обмен опытом становится катализатором прогресса, способствует улучшению качества образовательного процесса, позволяет избежать повторения ошибок и ускорить внедрение лучших практик.

Для обмена опытом лучше всего использовать нетривиальные формы и виды обмена опытом.

Самыми эффективными в нашей работе стали следующие из них виды:

1. Инновационный. Направлен на внедрение новых технологий, методов и подходов в образовательный процесс. Здесь обсуждаются современные образовательные тренды, использование цифровых инструментов, дистанционных форм обучения и другие инновации.

2. Психолого-педагогический. Акцент делается на психологическом и педагогическом взаимодействии с воспитанниками. Обсуждаются вопросы мотивации, дисциплины, эмоционального климата в группе или классе, взаимодействия с родителями и др. Этот вид

обмена помогает педагогу лучше понимать потребности воспитанников и находить эффективные стратегии воспитания.

Формы:

1. Использование социальных сетей и платформ;

Наше профессиональное сообщество в ВК, Госпаблик учреждения и официальный сайт ДООУ регулярно пополняется актуальными новостными и информационными тематическими публикациями, что помогает поддерживать профессиональный интерес членов сообщества и стимулирует обмен знаниями и опытом, способствует развитию и повышению квалификации участников, а также созданию атмосферы общения и сотрудничества.

2. Коллективные детско-родительские проекты реализуются нашими педагогами в рамках городских конкурсов и по личной инициативе.

Главная цель которых информирование городского сообщества о реализуемом нами проекте «Прыгай выше головы» и его популяризация.

3. Видеопрезентации.
4. Онлайн-встречи с коллегами из соседних регионов, для обмена опытом.
5. Конференции, конкурсы профессионального мастерства.
6. Тематические КВИЗы.
7. Сообщество инструкторов ФК «Прыгаем вместе».

Методическая ценность обмена опытом между педагогами заключается в следующем:

1. Углубление профессиональных знаний. Обсуждения и презентации коллег помогают педагогам углубить свои знания в предметной области и познакомиться с новыми концепциями и теориями.

2. Повышение квалификации. Участие в обмене опытом способствует постоянному обновлению и совершенствованию профессиональных навыков. Педагоги могут получать новую информацию и осваивать современные методы обучения.

3. Развитие критического мышления. Анализ и обсуждение чужого опыта развивают у педагогов способность к критическому мышлению, сравнению и оценке различных методик и подходов.

4. Стимулирование инновационного мышления. Встречи и обсуждения с коллегами поощряют воспитателей экспериментировать и внедрять новые идеи в свою практику, что способствует развитию инновационных подходов в образовании.

5. Укрепление профессиональной идентичности. Совместная работа и обмен опытом усиливают чувство принадлежности к профессиональному сообществу, повышают самооценку и профессиональный статус.

6. Решение общих проблем. В ходе обмена опытом педагоги могут совместно находить решения для общих проблем и вызовов, с которыми они сталкиваются в своей работе.

7. Формирование сетевого взаимодействия. Обмен опытом способствует созданию профессиональных сетей, где педагоги могут обращаться за поддержкой и советом в трудных ситуациях.

8. Снижение профессионального выгорания. Поддержка и взаимопонимание, возникающие в результате обмена опытом, помогают снизить уровень стресса и предотвратить профессиональное выгорание.

9. Влияние на образовательные результаты. Эффективный обмен опытом может привести к улучшению качества обучения и, следовательно, к повышению академических достижений воспитанников.

Таким образом, методическая ценность обмена опытом между педагогами заключается в создании условий для непрерывного профессионального роста, распространения эффективных практик и улучшения качества образования.

Городское методическое объединение инструкторов по физической культуре «Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении»

*Пермякова Екатерина Сергеевна,
инструктор по физической культуре,*

*Кулаева Елена Николаевна,
инструктор по физической культуре*

*Проскоркова Светлана Юрьевна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ ДС №67 «Умка», г. Нижневартовск*

Цель: Сотрудничество отделения ФСПр с дошкольными организациями.

Задачи:

- представить педагогам информацию о Федерации Спортивных Прыжков через резинку и рассказать об истории прыжков через резинку;
- выступить с докладом о теории и методике «спортивных прыжков через резинку»;
- показ мастер-класса «прыжки через резинку» для педагогов дошкольных организаций.

Методическая ценность:

Методическое объединение, посвящённое прыжкам через резинку, обладает рядом уникальных особенностей, которые делают его интересным и полезным для участников. Вот некоторые из них:

1. Творческий подход к обучению: Методическое объединение сочетает различные элементы физического воспитания, танца и акробатики, позволяя участникам не только осваивать спортивные навыки, но и выражать себя через движение.
2. Развитие координации и гибкости: Прыжки через резинку способствуют улучшению координации движений, гибкости и общей физической подготовленности участников. Это очень важно для детей и подростков, так как помогает развивать их физические качества.
3. Социальное взаимодействие: Занятия в группе создают атмосферу совместной деятельности и сотрудничества. Участники учатся работать в команде, поддерживать друг друга и, таким образом, развивают социальные навыки.

4. Игровые элементы: Методическое объединение часто включает игровые и соревновательные элементы, что делает обучение более увлекательным и мотивирующим для участников разного возраста.

5. Инклюзивность: Прыжки через резинку могут быть адаптированы для людей с разными физическими возможностями, что способствует вовлечению в занятия широкой аудитории и формированию инклюзивной среды.

6. Развитие креативности: Участники могут придумывать собственные комбинации прыжков и движений, что способствует развитию креативного мышления.



Методическое объединение это:

1. Структурированный подход к обучению: Методическое объединение предоставляет четкую структуру занятий, что позволяет педагогам планировать уроки, основываясь на конкретных целях и задачах. Это способствует систематической работе над развитием физических навыков.

2. Наглядные методические материалы: Объединение включает в себя разработку методических пособий, видео-уроков и презентаций, которые помогают в наглядном объяснении техник прыжков и особых элементов. Это облегчает процесс обучения как педагогов.

3. Адаптация для различных возрастных групп: Методическое объединение учитывает особенности развития детей разных возрастов, предлагая адаптированные задания и упражнения. Это позволяет проводить занятия с учетом индивидуальных потребностей и возможностей дошкольников.

4. Развитие межпредметных связей: Стремление к интеграции знаний из других областей делает занятия более интересными и познавательными.

5. Формирование интереса к физической активности: Методическое объединение способствует популяризации физической активности среди детей и подростков, что важно для формирования здорового образа жизни и профилактики сидячего образа жизни.

6. Поддержка включенности и равенства: Методическое объединение акцентирует внимание на инклюзивности, предлагая методы и подходы для работы с детьми с ограниченными возможностями. Это создает доверительную атмосферу и поддерживает дух равенства среди участников.

7. Оценивание и мониторинг прогресса: Объединение разрабатывает системы оценки достигнутых результатов, что позволяет педагогам отслеживать прогресс участников и вносить необходимые коррективы в процесс обучения.

8. Обмен опытом и лучшими практиками: Методическое объединение создает платформу для обмена опытом между педагогами, что способствует улучшению качества обучения и внедрению инновационных методов работы.

Прыжки через резинку как инновационное направление физкультурно-оздоровительной работы: опыт популяризации и развития в образовательных учреждениях

*Рощупкина Ольга Николаевна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ «Детский сад № 66» г. Владимира*

Цель: обобщить и представить опыт внедрения прыжков через резинку как инновационного направления физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях.

Задачи:

1. Обучающие:

формировать представление о методике организации занятий с использованием прыжков через резинку;

обобщить практический опыт педагогов по внедрению прыжков через резинку в физкультурно-оздоровительную работу;

активизировать процесс обмена педагогическими практиками между образовательными учреждениями.

2. Развивающие:

развивать профессиональные компетенции педагогов в области организации инновационной физкультурно-оздоровительной деятельности;

способствовать развитию творческого подхода к организации физкультурно-оздоровительной работы;

стимулировать развитие межучрежденческого сотрудничества в сфере физического воспитания.

3. *Воспитывающие:*

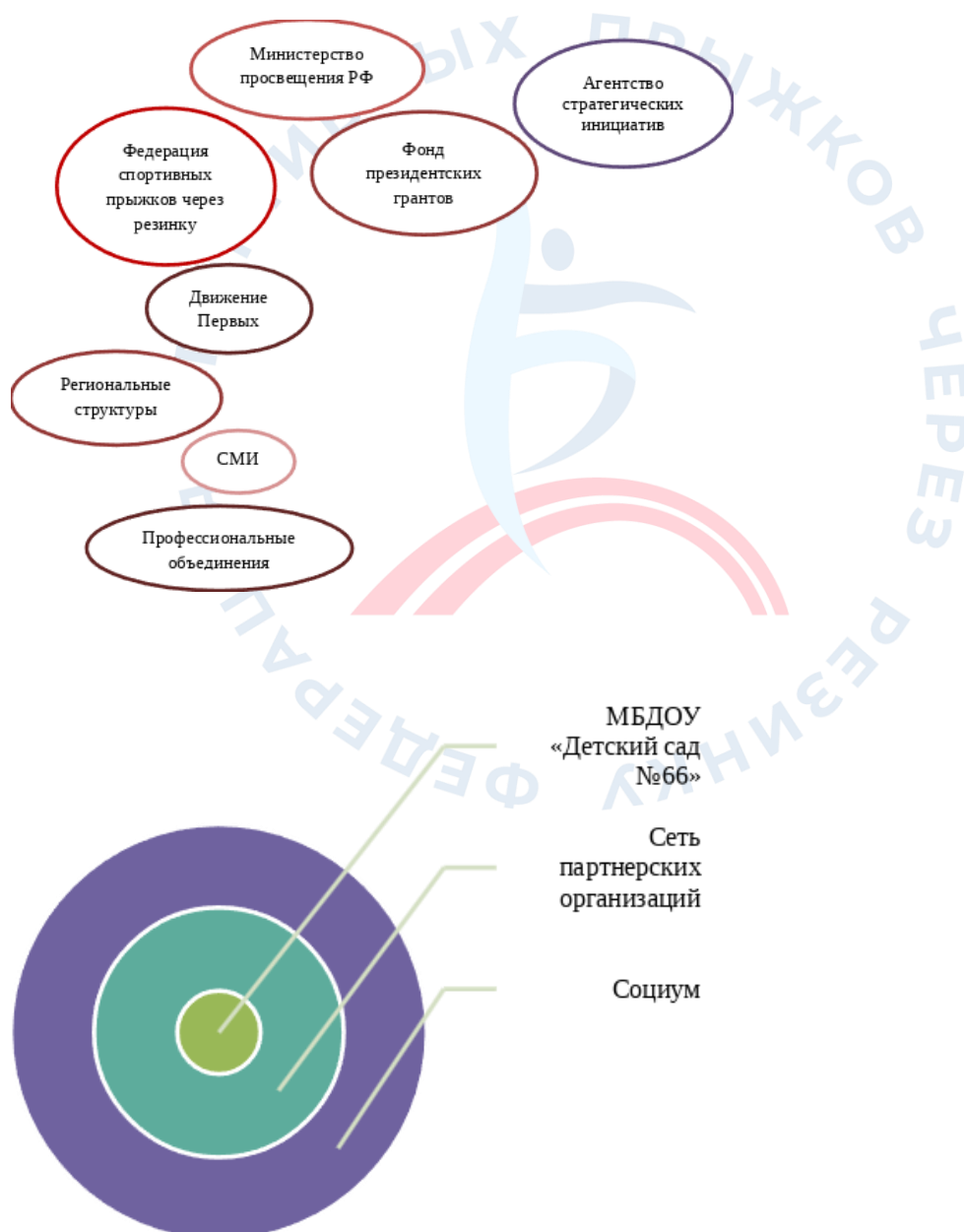
воспитывать уважение к традиционным подвижным играм как части культурного наследия;

воспитывать профессиональную ответственность за внедрение инновационных форм физкультурно-оздоровительной работы;

формировать положительное отношение к обмену педагогическим опытом среди специалистов образовательных учреждений.

Методическая ценность:

Уникальность опыта по популяризации прыжков через резинку заключается в комплексном, системном подходе к развитию направления. Была создана многоуровневая модель взаимодействия, которую можно представить в виде трех концентрических кругов влияния.



В центре находится дошкольное учреждение как базовая экспериментальная площадка. Здесь отрабатываются методики, проводится первичная апробация новых элементов, формируется доказательная база эффективности занятий. Важно отметить, что мы не просто внедряем готовые решения, а активно участвуем в их создании и совершенствовании.

Второй круг включает сеть партнерских организаций: дошкольные учреждения, школы, учреждения дополнительного образования. С ними выстроена система регулярного взаимодействия через методические объединения, семинары, совместные мероприятия. Особенно ценно, что каждая организация привносит свой уникальный опыт.

Третий, самый широкий круг – это социум: родительское сообщество, общественные организации, СМИ. Здесь наша уникальность проявляется в умении создавать информационные поводы, вовлекать людей в движение, формировать позитивный образ прыжков через резинку как современного вида спорта.

Помимо описанных трех concentрических кругов, существует важный внешний контур поддержки и влияния.

Многоуровневая система внешней поддержки обеспечивает:

- устойчивость развития направления;
- возможность масштабирования успешных практик;
- профессиональный рост педагогов;
- информационное сопровождение;
- научно-методическую базу;
- административную поддержку.

Особенно важно, что все эти структуры не просто формально поддерживают направление, а активно участвуют в его развитии, что подтверждается конкретными мероприятиями, решениями и документами.

Практическая применимость опыта подтверждается конкретными результатами внедрения прыжков через резинку в образовательный процесс. Ключевыми факторами успеха стали:

1. **Научно обоснованный подход к внедрению прыжков через резинку,** опирающийся на современные исследования в области нейропсихологии и физического развития детей. Было создано современное спортивное направление с четкой методической базой.

2. **Многоуровневая система популяризации,** включающая: методическую работу с педагогами; регулярные соревнования различного уровня; активное информационное сопровождение; взаимодействие с родительским сообществом; сотрудничество с общественными организациями.

3. **Создание профессионального сообщества единомышленников** через: регулярные методические объединения; семинары и мастер-классы; обмен опытом на региональных и федеральных площадках; совместную организацию мероприятий.

4. **Активное использование современных форматов коммуникации:**

ведение тематических сообществ в социальных сетях;
создание видеоконтента;
работа со СМИ;
участие в профессиональных форумах.
Особенно важно, что созданная модель:
адаптивна к различным условиям реализации;
учитывает потребности разных целевых групп;
имеет доказанную эффективность;
обеспечивает устойчивое развитие направления.

При системном подходе к популяризации традиционная игра может стать эффективным инструментом физического и интеллектуального развития детей, объединяющим разные поколения и создающим новые возможности для профессионального роста педагогов.

Методический подход в нашей работе определяется несколькими ключевыми аспектами:

Разработана и апробирована система поэтапного внедрения прыжков через резинку в образовательный процесс: разработали и успешно применяем эффективную систему планирования занятий.

Особое внимание уделяем дифференцированному подходу. На практике это реализуется через систему «станций» - специально организованных зон для выполнения упражнений разного уровня сложности. Дети сами выбирают комфортный для себя уровень, что создает ситуацию успеха и мотивирует к дальнейшему развитию.

Важным практическим достижением стала разработка системы адаптивных прыжков через резинку для детей с особенностями развития. Начали с простых упражнений на координацию и постепенно расширили программу до полноценных тренировочных занятий. Результаты превзошли ожидания - у детей улучшились не только физические показатели, но и концентрация внимания, пространственная ориентация.

Особенно важно, что эта система учитывает специфику различных типов образовательных учреждений и может быть адаптирована под конкретные условия.

1. Создан комплекс методических материалов, включающий:

рабочие программы для разных возрастных групп;
карты оценки физического развития детей;
сценарии спортивных мероприятий;
рекомендации по организации соревнований;
методики работы с детьми с ОВЗ.

2. Разработана система профессионального развития педагогов, включающая:

базовое обучение технике прыжков;
методическую подготовку;
практику судейства;
навыки организации мероприятий.

3. Сформирована модель сетевого взаимодействия образовательных учреждений, позволяющая эффективно обмениваться опытом и ресурсами.

Особую ценность представляет наш опыт интеграции прыжков через резинку в систему физкультурно-оздоровительной работы. Это направление может стать эффективным инструментом развития не только физических качеств, но и когнитивных способностей детей.

Как показывает практика, регулярные занятия способствуют:
улучшению координации движений;
развитию пространственного мышления;
формированию навыков планирования;
укреплению межполушарных связей;
развитию памяти и внимания.

Важным методическим достижением стала разработка системы дифференцированного подхода к обучению. Была создана «лестница успеха» - последовательность упражнений, позволяющую каждому ребенку двигаться в своем темпе, постепенно усложняя программу. Это особенно важно при работе с детьми с разным уровнем физической подготовки и различными особенностями развития.

Таким образом, методическая ценность внедрения прыжков через резинку заключается в создании комплексной, научно обоснованной и практически апробированной системы, которая не только способствует физическому развитию детей, но и обеспечивает когнитивное развитие, предлагает дифференцированный подход к обучению и включает полный набор методических материалов для эффективной реализации данного направления в различных образовательных учреждениях.

Главный вывод заключается в том, что успешная популяризация нового направления возможна только при комплексном подходе, включающем методическую работу, организационную деятельность, информационное сопровождение и, что особенно важно, искреннюю увлеченность и профессионализм команды единомышленников.

Окружное методическое объединение для инструкторов по физической культуре. Тема «Спортивные прыжки через резинку. Игра «пионерского детства» в новом формате»

*Ченосова Светлана Анатольевна,
инструктор по физической культуре,
МБОУ «Лицей № 34» ДО «Непоседы»
г.о. Мытищи, Московской области*

Цель: познакомить педагогов с новым форматом игры «прыжки через резинку».

Задачи:

1. Обозначить актуальность темы и познакомить с историей игры и перспективами развития.
2. Раскрыть значение прыжков через резинку для детского организма и основы нейрофизиологии двигательной деятельности в рамках занятий спортивными прыжками через резинку.
3. На практике показать формы и методы работы с детьми по программе доп. образования «Прыгай выше головы».
4. Рассказать педагогам о возрождении игры в формате нового вида спорта.

5. Провести мастер-класс для педагогов «Методика проведения занятий по прыжкам через резинку и техника выполнения упражнений».

Методическая ценность:

Программа методического объединения:

1. Выступление «Актуальность темы. Знакомство с историей игры и перспективы развития»
2. Просмотр открытого занятия в подготовительной к школе логопедической группе по программе доп. образования «Прыгай выше головы».
3. Выступление «Значение прыжков через резинку для детского организма и основы нейрофизиологии двигательной деятельности в рамках занятий спортивными прыжками через резинку».
4. Мастер-класс для педагогов «Методика проведения занятий по прыжкам через резинку и техника выполнения упражнений».
5. Выступление «Особенности прыжков через резинку как нового вида спорта»
6. Соревнования среди педагогов в дисциплине «Скорость».

Приступая к планированию методического объединения обозначьте цели и задачи, которые будете решать на мероприятии.

Продумайте наполнение теоретической части выступления.

Чтобы теоретический материал лучше воспринимался, рекомендуется чередовать теорию с практикой. После первого блока теории можно провести показ открытого занятия с детьми.

После второго блока теоретического материала также можно предложить педагогам практическую деятельность в виде мастер-класса.

После завершающего третьего теоретического блока можно предложить педагогам принять участие в коротких соревнованиях по прыжкам через резинку: в дисциплине «Скорость» или провести Батл по прыжкам в высоту, выбор за вами.

В помещении, где проводится методическое объединение, необходимо выставить демонстрационный материал, который используется при проведении занятий по прыжкам через резинку.

Так же каждый участник мероприятия получает программу его проведения.

Желаю удачи в проведении вашего мероприятия! Надеюсь, что собранный и подготовленный мной материал будет вам полезен.

**Конспект открытого занятия с детьми
подготовительной к школе логопедической группы
по программе дополнительного образования «Прыгай выше головы»**

Построение. Приветствие.

Разминка. Ходьба по кругу обычная, на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой, локти в стороны), гусиным шагом (руки «полочкой»). Бег с захлестом голени (руки на поясе).

Перестроение для ОРУ (обручи).

Суставная гимнастика:

1. Наклон головы вперед-назад, вправо-влево, повороты головы вправо-влево. Повторить 2 раза.
2. Руки на плечи. Круговые движения в плечевых суставах вперед 4 р., назад 4 р.
3. Руки в стороны, согнуты в локтях. Вращение в локтевых суставах вперед 4 р., назад 4 р.
4. Руки в стороны прямые. Вращение кистей рук вперед 4 р., назад 4 р.
5. Ноги на ширине плеч. Наклоны в стороны.
6. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение бедрами по кругу, 4 раза в одну сторону и 4 в другую.
7. Ноги вместе, полуприсед, руки на коленях. Вращение коленей по кругу 4 раза в одну сторону и 4 в другую.
8. Ноги вместе, руки на поясе. Перекат с носка на пятку.

Упражнения для глаз (*активизируем зрительный анализатор*).

Самомассаж: уши, плечи, локти, ладони, колени, туловище (*воздействие на тактильную чувствительность*).

Основная часть:

Повторение стойки спортсмена. Прыжки на месте в плоском обруче с подъемом пяток назад.

Повторение на месте с использованием плоского обруча упр. «Березка» с четкими «точками» в начале и конце упр. Под счет «точка» 1-2-3, упражнение 1-2-3-4, «точка» 1-2-3 (2 раза).

Повторение на месте с использованием плоского обруча упр. «Бабочка» с четкими «точками» в начале и конце упр. Под счет «точка» 1-2-3, упражнение 1-2-3-4, «точка» 1-2-3 (2 раза).

Повторение на месте с использованием плоского обруча упр. «Пешеходы» с четкими «точками» в начале и конце упр. Под счет «точка» 1-2-3, упражнение 1-2-3-4, «точка» 1-2-3 (2 раза).

Разделились на 3 команды по цвету обручей (зеленые, красные, желтые). Воспитатель собирает обручи. Построение у тренажеров.

Повторение на резинке знакомых упр.: «Березка», «Бабочка», «Пешеходы».



Усложнение: комбинация из этих 3-х упражнений: «Пешеходы» - «Березка» - «Бабочка».

Новое упражнение: «Пятерочки»

Усложнение + скорость:

1 подгруппа (красная резинка) – упр. «Березка» на скорость (15 прыжков подряд).

2 подгруппа (синяя резинка) – упр. «Единички» (вперед), «Троечки» (назад)

3 подгруппа (тренажер) – упражнение «Березка» со сменой высоты 2-3-4.

По сигналу подгруппы меняются местами, переходя по часовой стрелке.

Игровое упражнение «Паутинка»: парами.

Заключительная часть.

Дети берут гимнастические коврики, занимают свободное место на полу. Брюшное дыхание лежа на коврике (ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки на животе) 3-4 раза.

Упр. «Ежик» на растяжение позвоночника.

– Вот свернулся еж в клубок,

Потому что он продрог (дети обхватывают колени руками, притягивают их к груди, прижимают подбородок к груди – сворачиваются «клубочком» и катаются на спине).

Лучик ежика коснулся,

Ежик сладко потянулся (руки тянутся вверх, ноги тянутся в противоположную сторону, носочки натянуты).

Релаксация под музыку.

Убирают коврики на место. Построение. Заключительное слово инструктора. Выход из зала.

Конспект мастер-класса для педагогов «Методика проведения занятий по прыжкам через резинку и техника выполнения упражнений»

1 часть. На экране классификация прыжков по преимущественному элементу. Инструктор выполняет разные прыжки и обращается с вопросом к педагогам: «К какому виду прыжков они относятся?»:

1. «Березка». Это упражнение без касания резинки, с зацепом резинки, с прыжком на резинку или с прижимом резинки? (*без касания резинки*)

2. «Бабочка» (*с прыжком на резинку*)

3. «Косынка» (*с переворотами*)

4. «Топтун» (*с прижимом резинки*)

5. «Иголочка» (*с зацепом резинки*)

2 часть. Существует 3 основные базовые методики, которые чередуют от занятия к занятию.

Приглашаю группу желающих попрыгать (5-6 человек).

1 метод – **метод отработки техничности**, когда одно упражнение на 1 круге выполняется 1 раз, на 2 круге – 2 раза подряд, на 3 круге – 3 раза подряд одно и то же упражнение.

2 метод – **отработка связок**. 1 круг – 1 упражнение («Пешеходы»), 2 круг – 1 упр. + 2 упр. («Кораблик»), 3 круг – 1 упр. + 2 упр. + 3 упр. («Фиалка»)

3 метод – **усложнение**. 1 круг – на высоте 10 см («Березка»), 2 круг – на высоте 20 см, 3 круг – на высоте 30 см и т.д.

3 часть. Упр. по карточкам-схемам. Педагогам предлагается выбрать из картотеки 1-2 карточки-схемы и пропрыгать данные упражнения.

4 часть. Упрощение любого упражнения.



Инструктор рассказывает о том, что некоторые упражнения детям бывает сложно выполнить сразу, но любое упражнение можно упростить, например, за счёт разделения упражнения на отдельные элементы. Приводит примеры.

1) Упражнения «Единички», «Троечки». Показывает упражнения целиком, спрашивает педагогов, где у детей могут возникнуть трудности, при выполнении данных упражнений.

1 сложность – поворот. Начинаем с выполнения упражнения без поворота, просто выпрыгиваем прямо после освобождения от резинки. Затем отрабатываем поворот вне тренажёра (одна группа прыгает на резинке, другая – отрабатывает поворот вне тренажёра).

2 сложность – прыжок на резинку в упр. «Единички». Отдельно отработать прыжок на резинку без поворота.

Затем соединить упражнение целиком

2) Упрощение за счёт замены какого-то элемента на более легкое.

Пример: упр. «Конфетка» (сложный прыжок на резинку после освобождения на резинку). Упрощаем прыжком за резинку, тем самым вместо «Конфетки» выполняем упр. «Пятерочки».

VI. МАСШТАБ

В разделе представлены примеры проведения масштабных и вовлекающих мероприятий по прыжкам через резинку.

Акция «Прыгай с нами. Прыгай на здоровье» с использованием социальных сетей «ВКонтакте»

*Герасимова Елена Юрьевна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ «Детский сад №9 «Улыбка»
Переслегина Наталья Александровна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ «Детский сад №20 «Алиса»,
г. Димитровград, Ульяновская область*

Цель: Привлечение внимания общественности, популяризация спортивных прыжков через резинку.

Задачи:

- укреплять здоровье детей посредством прыжковых упражнений через резинку;
- поддерживать интерес детей к прыжкам через резинку;
- обратить внимание родителей и подписчиков сообщества на дворовую игру;
- познакомить их с новым спортивным направлением «Спортивные прыжки через резинку» и существованием сообщества «Ульяновское региональное отделение Федерации спортивных прыжков через резинку»;
- вызвать желание прыгать самому, глядя на других; гармонизировать детско-родительские отношения.

Методическая ценность:

Срок проведения акции один месяц.

На странице сообщества детского сада разместить объявление для подписчиков группы, распространить объявление. Замотивировать прыгать через резинку всех желающих, любым способом и в любом месте.

Записать видео прыжков через резинку и разместить на странице детского сада или на своей личной странице, предложить пост для публикации.

Для большего привлечения участников к акции можно отправить ссылку в родительские чаты с приглашением к участию в акции. Педагоги могут снимать видео в группах, на прогулках. Другие участники дома и на улице.

Широкий спектр возможностей и доступность данного сетевого ресурса позволяет улучшить и упростить взаимодействие педагогов с родителями. Наличие группы в социальной сети позволяет популяризовать деятельность образовательного учреждения, информировать большое количество подписчиков об интересных событиях, а также позволяет получить обратную связь через опцию «оценить» и «комментарии».

Фестиваль по спортивным прыжкам через резинку «Счастливое детство»

*Огородникова Ольга Александровна,
директор регионального отделения Набережные Челны,
руководитель детского сада №108 «Счастливое детство»,
Герасименко Марина Викторовна,
старший воспитатель МАДОУ №108 "Счастливое детство",
г. Набережные Челны*

Цель: Популяризация и развитие спортивной игры «Спортивные прыжки через резинку» как вид детского досуга, спорта и отдыха, создание целенаправленной и эффективной системы пропаганды содержательного досуга, массового спорта, физической культуры и здорового образа жизни подрастающего населения.

Задачи:

1. Информирование педагогического и родительского сообщества об использовании спортивных прыжков через резинку для занятий физической культурой и спортом, организации культурного и оздоровительного досуга детей;
2. Демонстрация современных подходов и игровых форм в организации семейного досуга и отдыха с учетом последних тенденций;
3. Привлечение к занятиям физической культурой и спортом всех слоев населения;
4. Обмен опытом между педагогами, специалистами и детьми разных городов;
5. Создание уникального спортивно-творческого проекта по пропаганде и агитации здорового образа жизни населения.



Методическая ценность:

Фестиваль проводится в очном формате с привлечением большого количества участников из разных городов Республики Татарстан.

Проведение фестиваля — это приобщение семьи к физкультуре и спорту, укрепления связи семьи и детского сада через совместную деятельность.

Конкурсная программа:

1 день - Открытие фестиваля. Проведение соревнований участников команд возрастной категории 6–7 лет дошкольных образовательных учреждений; просмотр и оценка конкурсных работ, присланных педагогами в номинации «Прыжки без границ»;

2 день - Соревнования участников смешанных команд: воспитанники дошкольных образовательных учреждений и их родители;

3 день - Соревнования участников команд возрастной категории 6-7 лет и смешанных команд дошкольных образовательных учреждений других городов. Награждение. Закрытие фестиваля.

Участники фестиваля:

«Возрастная категория 6-7 лет». Спортивные команды детей в возрасте от 6 до 7 лет, состоящие из воспитанников дошкольных образовательных учреждений, занимающиеся спортивными прыжками через резинку.

«Возрастная категория дети и 18+лет» 6-7 лет, взрослые. Спортивные команды детей в возрасте от 6 до 7 лет, состоящие из воспитанников дошкольных образовательных учреждений, занимающиеся спортивными прыжками через резинку и их родителей.

«Прыжки без границ». Педагоги дошкольных образовательных учреждений, использующие спортивные прыжки через резинку в своей образовательной деятельности.



Проведение фестиваля возможно на любом уровне от одного учреждения с участием детей и родителей из разных групп, классов до регионального уровня с привлечением детей и родителей из разных населенных пунктов.

Физкультурно-оздоровительный фестиваль «Прыгай на здоровье!»

*Колодина Ольга Владимировна,
педагог дополнительного образования, педагог организатор,
ГБОУ ЦДО «Малая академия наук», г. Севастополь*

Цель: Мероприятие направлено на объединение детей и взрослых в одном стремлении - вести интересный и здоровый образ жизни через привлечение их к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в данном случае прыжкам через резинку и скакалки.

Задачи:

- формировать навыки здорового образа жизни у подрастающего поколения;
- популяризовать виды спорта: спортивные прыжки через резинку, роуп скиппинг (спортивная скакалка);
- развить интерес к совместным занятиям спортом в семье;
- повысить уровень физической подготовки детей и их родителей;
- выявить будущих чемпионов и рекордсменов.

**Методическая ценность:**

Физкультурно-оздоровительный фестиваль «Прыгайте на здоровье!» — это проект, направленный на стимулирование и поддержку здорового образа жизни через участие обучающихся и их родителей в выполнении различных видов прыжков.

Фестиваль способствует профилактике гиподинамии, помогает выявить одаренных детей в таких видах спорта, как спортивные прыжки через резинку, роуп скиппинг (спортивная скакалка).

Фестиваль проходит в форме квеста. Участники Фестиваля при регистрации делятся на группы, получают маршрутный лист, в котором указан порядок прохождения локаций. На каждом этапе есть ответственный, который после успешного выполнения упражнения ставит участникам отметку о прохождении.

В рамках данного проекта организованы следующие локации:

- спортивные прыжки через резинку;
- прыжки через длинную скакалку;
- роуп скиппинг (спортивная скакалка);
- ритмические прыжки;
- прыжки через электрическую скакалку;
- прыжки с нейроскакалкой.

Подготовка к Фестивалю:

Утверждение Положения;

Приказ о проведении;

Разработка заданий, рассчитанных на разный уровень физической подготовки участников;

Перечень необходимого инвентаря и материально-технического обеспечения;

Приглашение на Фестиваль;

Регистрация участников.

Проведение Фестиваля возможно на любой площадке, как в помещении, так и на улице (стадионы, парки, ФОК), что позволяет привлекать большое количество участников к регулярным занятиям физкультурой и спортом.



Формат Фестиваля позволяет привлечь значительное количество, как участников, так и зрителей мероприятия.

Фестиваль проводится 2 раза в год - на осенних каникулах и в последние дни мая перед летними каникулами.

Туристический фестиваль «Крепкий Орешек» - прыгай вместе с нами!»

*Садовая Елена Алексеевна,
инструктор по физической культуре,
ГБДОУ детского сада №110 комбинированного вида Выборгского района,*

*Иванова Надежда Николаевна,
педагог дополнительного образования,
ГБДОУ детского сада №38 Фрунзенского района,
Пузанова Наталья Константиновна,
инструктор по физической культуре,
ГБДОУ детского сада №46 Колпинского района,
г. Санкт-Петербург*

Цель: Приобщение детей и подростков к физической культуре, спорту и туризму посредством спортивных прыжков через резинку с использованием здоровьесберегающих технологий.

Задачи:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в процессе освоения разных видов упражнений в прыжках через резинку.

- Использование игры и прыжков через резинку в самостоятельной двигательной деятельности.
- Создание условий для организации активного отдыха.
- Популяризация спортивных прыжков через резинку.
- Создание условий для вовлечения детей в систематические занятия физической культурой и спортом;
- Воспитание здорового и социально – активного ребёнка.
- Пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений.

Методическая ценность:

«Крепкий Орешек» является одним из популярнейших детских семейных туристических фестивалей Санкт-Петербурга и Ленинградской области с 2005 года.

Этапы «Крепкого орешка» - знакомство участников с основными видами туризма: пеший туризм - ориентирование, всевозможные переправы, турполосы; водный туризм - управление байдаркой и метание спасконца; велотуризм - трассы для 2-3 колесных велосипедов и самокатов; спелеотуризм - преодоление пещер и искусственных завалов.

От фестиваля к фестивалю список этапов обновляется и увеличивается, добавился: скалодром, стрельба из пневматического оружия, армейская полоса препятствий, велокатамаран, снегоступы, рогатки, духовое ружье, ледоруб, электронный тир, альпинистское снаряжение, рафт и другие этапы.



Для этапа «Прыгай вместе с нами» были разработаны карточки-схемы в следующих категориях:

«Папа, мама и Я» представляет собой командно-семейные соревнования.

«Я, и только Я» личные соревнования для детей от 5 до 14 лет.

Уникальность этого фестиваля состоит в том, что на протяжении всего фестиваля, дети вместе с родителями проходят испытания в новой обязательной спортивной дисциплине «прыжки через резинку». Это хорошая возможность для укрепления детско-родительских отношений, приобщения к здоровому образу жизни семьи и проведения развлекательных семейных мероприятий. А также происходит большой охват аудитории и популяризация прыжков через резинку среди населения. Эта дисциплина не имеет возрастных ограничений.

Городские соревнования по спортивным прыжкам через резинку среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений «Прыгай Выше Головы»

*Сизова Ирина Юрьевна,
инструктор по физической культуре,
Полищук Юлия Александровна,
воспитатель,
Мекрюкова Ольга Васильевна,
воспитатель,
МАДОУ «Детский сад № 81», г. Череповец*

Цель:

- популяризация спортивной игры «спортивные прыжки через резинку»;
- демонстрация спортивных достижений воспитанников спортивными прыжками через резинку;
- вовлечение воспитанников дошкольных образовательных учреждений в систематические занятия физической культурой и спортом;
- укрепление физического, психического и эмоционального благополучия подрастающего поколения.

Задача:

- закрепление упражнений спортивных прыжков через резинку в соответствии с ФОП ДО;
- определение спортсменов и команд дошкольных образовательных учреждений города, добившихся наилучших результатов в спортивных прыжках через резинку;
- создание условий для повышения уровня спортивного мастерства воспитанников;
- совершенствовать профессиональную деятельность педагогов в формировании у подрастающего поколения активной позиции к здоровому образу жизни и занятиям спортом.



Подготовка и проведение мероприятия:

- установить связь с Федерацией спортивных прыжков через резинку и лично с Президентом Федерации Ветровой Еленой Николаевной;

- закупка двух тренажеров для прыжков;
- повышение квалификации в Межрегиональной общественной физкультурно-спортивной организации «Федерация спортивных прыжков через резинку» по дополнительной профессиональной программе «Теория и методика обучения спортивным прыжкам через резинку»;
- проведение организационного собрания для участников соревнований: знакомство с новым видом спорта, с тренажером, с правилами, с правильным выполнением (показ детей) упражнений в «Отборочной дисциплине» и дисциплине «Скорость»;
- создание группы ВКонтакте «Прыгай выше головы»;
- разработка и размещение положения, видео упражнений, отсчет скорости и всей необходимой информации по соревнованиям;
- прием заявок от команд дошкольных образовательных учреждений;
- подготовка к отборочному этапу соревнований: создание и проведение консультации для судейского корпуса; подготовка атрибутов для украшения физкультурного зала; заказ браслетов, сертификатов и сладких призов для все участников отборочного этапа;
- отборочный этап соревнований, по итогам которого выявлены победители в личном зачете среди девочек и мальчиков и лучшие команды (по сумме набранных баллов всей командой);
- финал городских соревнований.

Соревнования показали уровень подготовки спортсменов, а анализ выступления дает руководителям команд ценные данные для корректировки тренировок.

Участие детей в турнирах формирует у них уверенность и готовность к новым вызовам, учит справляться с давлением и концентрироваться в сложных ситуациях.

Соревнования помогают улучшить физическую форму спортсменов, так как они активно тренируются и готовятся к выступлению. Так же соревнования позволяют участникам развивать свои навыки и умения в выбранном виде спорта, помогают научиться работать в команде, совместно достигать целей и поддерживать друг друга.

Хорошо организованные, красочно оформленные и четко проведенные соревнования являются превосходным средством популяризации спорта.

ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС «Использование прыжков через резинку в физкультурно-оздоровительной работе» является ежегодным. ПРИГЛАШАЕМ К УЧАСТИЮ!

МОФСО «Федерация спортивных прыжков через резинку»

E-mail: info@rodnoisport.ru

Сайт: прыжкичерезрезинку.рф



+7 (995) 655-20-25
прыжкичерезрезинку.рф