

Пояснительная записка
к фрагменту мероприятия по здоровьесбережению «Волшебная резинка».

Двигательная активность является врождённой, жизненно важной потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом обуславливает его физическое развитие. Уровень обменных процессов и формирование органов и систем в каждом возрастном периоде определяются объёмом двигательной активности.

В старшем дошкольном возрасте дети, имея высокую потребность двигательной активности, не всегда могут ее реализовать на должном уровне по причине того, что самостоятельная двигательная активность детей этого возраста все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье (увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз), а также увлеченностью детей просмотром мультфильмов и играми в различных видах современных гаджетов. В связи с этим у детей именно этого возраста могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни.

Обычными занятиями по физической культуре с мячами, скакалками, обручами уже никого не удивишь. Заботясь об укреплении здоровья детей, педагогический коллектив МБДОУ – детского сада № 347 задумался, каким образом можно повысить мотивацию детей к двигательной активности, что нужно сделать, чтобы занятия по физическому развитию стали более интересными, увлекательными, эффективными? Ведь одного профессионализма, эмоциональности педагогов недостаточно для пробуждения интереса у дошкольников к занятиям физическими упражнениями. Л.Н.Толстой подчеркивал, что ребенок занимается охотно тогда, когда ему это интересно. **С целью** повышения интереса детей к занятиям физической культурой, оптимизации их двигательной активности педагогами детского сада был разработан и реализован проект по использованию нетрадиционного оборудования на занятиях и в самостоятельной деятельности дошкольника. В процессе реализации проекта решались следующие задачи:

- повышать интерес детей к занятиям физическими упражнениями;
- формировать желание у детей использовать нетрадиционное оборудование в самостоятельной деятельности;
- развивать у детей физические качества: силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость.

Работу с одним из видов нетрадиционного оборудования мы демонстрируем в своем видеоролике.

Всё новое – хорошо забытое старое. Это «новая» старая игра в «резиночку». Обыкновенная резинка стала настоящей находкой в работе с детьми по стимулированию их двигательной активности. Тренажер «Резинка» увлекает своей доступностью и необычностью. При использовании данного оборудования у детей проявился интерес к его широкому применению и способности взаимодействия между собой, поддерживая инициативу и самостоятельность в выполнении упражнений.

В видеоролике представлены упражнения и игры с использованием тренажера «Резинка».

1. Комплекс физических упражнений.

Цель: оздоровление организма, развитие силы мышц, подвижность суставов, формирование правильной осанки и умение ориентироваться в пространстве.

Оборудование: резинка (подбирается в соответствии с ростом ребенка).

Упражнение «Растяжка»

И.п. – о.с.: ноги на ширине плеч, сложенная вдвое резинка, локти и согнутые руки прижаты к груди. 1-2 – поднимая руки вверх и натягивая резинку, потянуться, посмотреть на резинку (вдох); 3-4 – и.п. (выдох) (4 раза).

Упражнение «Качалка»

И.п. – о.с.: ноги на ширине плеч, сложенная вдвое резинка на шее, руки согнуты. 1-2 – два пружинистых наклона вправо, разгибая правую руку вниз и сгибая левую руку за голову (вдох); 3-4 – и.п. (выдох). То же самое в левую сторону, меняя положения рук (по 2 раза в каждую сторону).

Упражнение «Спираль»

И.п. – о.с.: ноги на ширине плеч, сложенная вдвое резинка на груди, руки согнуты. 1-2 – вытягивая руки вперед и натягивая резинку, два пружинистых поворота туловища вправо (вдох); 3-4 – и.п. (выдох). То же самое в левую сторону, меняя положения рук (по 2 раза в каждую сторону).

Упражнение «Переход»

И.п. – о.с.: сложенная вдвое резинка внизу. 1-2 – перешагнуть через резинку поочередно правой и левой ногой (вдох); 3-4 поднимаем руки назад и натягиваем резинку (выдох). 1-2 тоже самое в обратном направлении спиной вперед (вдох); 3-4 поднимаем руки вперед и натягиваем резинку (выдох) (4 раза).

Упражнение «Самолет»

И.п. – о.с.: ноги на ширине плеч на резинке, руки согнуты, резинка натянута. 1-2 – разводя руки в стороны и натягивая резинку, наклон вперед (выдох); 3-4 – и.п. (вдох) (4 раза).

Упражнение «Гибкость»

И.п. – о.с.: правая нога немного сзади на середине резинки, руки согнуты. 1-2 – поднимая руки вверх и натягивая резинку, отводим ногу назад (вдох); 3-4 – и.п. (выдох). То же самое, меняя ногу (по 2 раза).

2. Игра «Паутина».

Цель: преодолеть препятствие и не запутаться.

Оборудование: резинка длиной 300 см - 1 шт.

Описание: резинка, натянутая двумя педагогами «диагональным крестом» на расстоянии 80 см от пола. Девочки в колонне с левой стороны, а мальчики в колонне с правой стороны поочередно подлезают под резинку, а затем меняются направлением (1раз).

3. Игра «Подпрыгивающая резиночка».

Цель: прыгать и перепрыгивать разными способами и не запутаться.

Оборудование: резинка длиной 200 см - 3шт.

Описание (для каждой резинки): два мальчика держат параллельно и натягивают резинку, две девочки поочередно выполняют:

ИП – боком основная стойка к резинке. Прыжок двумя ногами между резинок – основная стойка;

- прыжок – ноги врозь, растягивая резинку;
- прыжок двумя ногами – основная стойка;
- прыжок двумя ногами через резинку (2 раза).

4. Игра «Ловкие ноги».

Цель: двигаясь под музыку, успеть освободить ногу из резинки в момент окончания музыки.

Оборудование: резинка длиной 250 см - 1шт.

Описание: Дети стоят по кругу с натянутой на одну ногу резинкой, вторая нога стоит за кругом. Дети выполняют музыкально-ритмические движения под музыку. В момент остановки музыки освобождают ногу из резинки.

5. Оздоровительный массаж.

Цель: снять напряжение с мышц.

Использование тренажера «Резинка» на занятиях по физическому развитию:

- повышает интерес детей к занятиям физическими упражнениями, физической культурой;
- формирует желание у детей применять игры с резинкой в самостоятельной деятельности;
- обеспечивает потребность к вовлечению в игры других детей;
- способствует развитию творческой инициативы (придумывание собственных движений, вариантов игр).

«С резинкой Вам игры мы показали,
Если понравились, играйте в них сами!»