**Мастер - класс**

**«Оздоровительная технология прыжков «Веселая резиночка»**

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 и 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 у детей этого возраста активизируются познавательные интересы (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач и видеокассет и т.д.). В связи с этим у детей именно этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни.

В самостоятельной деятельности дети тоже двигаются, но чаще, они просто бегают, толкаются, не знают, куда направить свою энергию, а дома, где мама запрещает бегать, лазать по дивану, играть с мячом, малыши и вовсе, движению предпочитают телевизор или компьютер. Поэтому, мы, взрослые, должны поддержать эту неуёмную потребность детей в движении, помочь им реализовать свои физические возможности. Мячами, скакалками, обручами уже никого не удивишь, а на экран выходят всё новые и новые яркие мультфильмы, появляются всё новые компьютерные игрушки с сенсорными экранами. Что же предложить нам детям взамен компьютерам и телевизорам, игровым приставкам и электронным играм?

Как оказалось, всё новое – хорошо забытое старое. Это «новая» старая игра в «резиночку». И я подумала: «А почему бы и наших детей не увлечь этой замечательной игрой?». Так, обыкновенная резинка стала настоящей находкой для меня в работе с детьми по стимулированию их двигательной активности. Основой игры являются прыжки.

Прыжок в «Резинках» – это не просто прыжок в высоту. Он имеет особую, отработанную технику, поэтому игра в «резиночку» способствует развитию координации движений, выносливости, ловкости, укреплению всех мышцы тела и сердечно - сосудистой системы организма. Прыжки направлены на тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки через резинку способствуют повышению выносливости, тренируют чувство ритма, в прыжках дети проявляют большую активность и настойчивость.

Правила игры в «резиночку» просты, как все гениальное. Для игры понадобится отрезок резинки, длиной от 2 до 4 метров и участники в количестве от 3 человек. Резиночка связывается, образуя замкнутый контур, и растягивается на ногах 2 играющих, после чего 3 участник начинает игру.

Этапы работы.

-Вначале мы познакомили детей с новым спортивным атрибутом - резинка. Дети узнали свойства резинки (эластичность, прочность).

-Рассказали и показали об игре «Резиночка» используя ИКТ.

-Рассказали о правилах игры.

-Подобрали упражнения для воспитанников с учёт возрастных и индивидуальных особенностей. Как известно, в игре «Резиночка» существует несколько конов (когда резинка поднимается всё выше), мы считаем, что основная задача детей-дошкольников – познакомиться с разнообразием упражнений, прыжков через резинку, освоить их, научиться правильно их выполнять, а уж дальше дети по мере взросления смогут освоить и более сложное выполнение упражнений – прыжки через резинку, поднятую до середины икры ноги, до колен и т.д. Нужно дать детям возможность получить радость от правильно выполненных упражнений, а чтобы это произошло, упражнения должны быть под силу нашим дошкольникам.

-Изготовили карточки со схемами прыжков. Объяснили детям, как пользоваться схемами.

-Показали выполнение простых и сложных прыжков.

-Тесное сотрудничество с родителями. Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует эмоционально близкое отношение детей и родителей в различных ситуациях и естественно возникающая их совместная деятельность. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному примеру отца, матери, укладу жизни семьи. Провели с родителями беседу о пользе прыжков в «резиночку».

Игра в «резиночку» проходит в спортивном зале, в свободное время от занятий.

Опыт работы позволил нам убедиться в эффективности применения игры в «резиночку». У детей вырос интерес к физкультуре, воспитывается положительный спортивный азарт, совершенствуется чувство равновесии, координация движений, достигается хороший результат в развитии физических качеств (ловкость, выносливость, скорость).

Игровые упражнения с резинкой это одна из форм оздоровления детского организма, лучший метод повышения уровня физической подготовленности, почти не имеющий каких-либо границ или ограничений. Кроме того, прыгать через резинку – это просто весело!