**Содержание**

* **Пояснительная записка**
* **Структура программы**
* **Комбинации**
* **Этапы работы**
* **Календарно-тематический план**
* **Список литературы**

**Пояснительная записка**

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.

**Актуальность.** 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.

**Цель:**

Развить и совершенствовать:

* двигательную активность и физические качества (ловкость, находчивость, выдержка, активность) в игровой форме;
* чувство равновесия, периферическое зрение, координацию движений;
* коммуникативные качества воспитанников;

**Задачи:**

* развить интерес к физкультуре;
* воспитать положительный спортивный азарт;
* совершенствовать чувство равновесия, координации движений, достичь 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!

**Структура программы:**

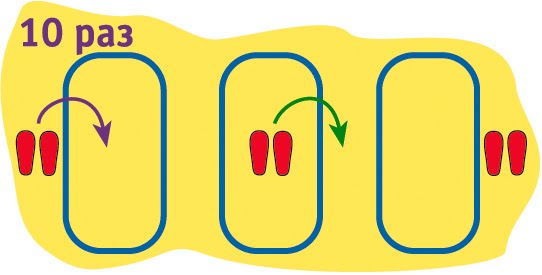
Уровни игры в резиночку:

- первые - резиночка находится на уровне щиколоток   
- вторые – резиночка на уровне икр  
- третьи - резиночка на уровне колен - четвертые – резиночка на уровне бедер ("под попой")  
- пятые - резинка на уровне пояса  
- шестые - резинка на уровне груди

- и даже седьмые - резинка на уровне шеи

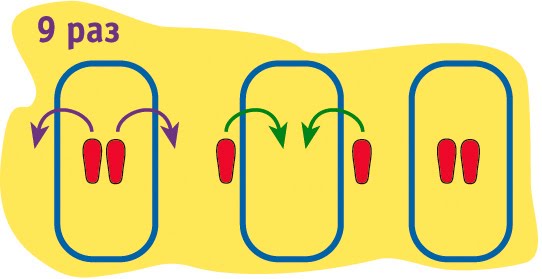
**Комбинации**

**“Десяточки”** выполняются 10 раз

- стань боком снаружи от резинки;

- впрыгни внутрь резинок;

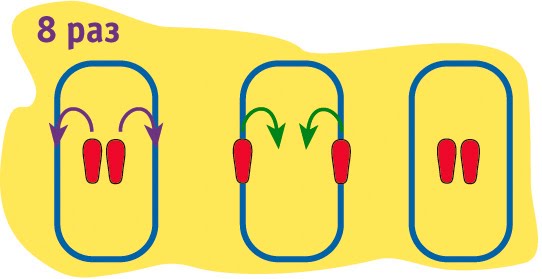
- выпрыгни наружу то слева, то справа.

**“Девяточки”**

- стань боком между резинками;

- перепрыгни через них, разведя ноги;

- впрыгни обратно.

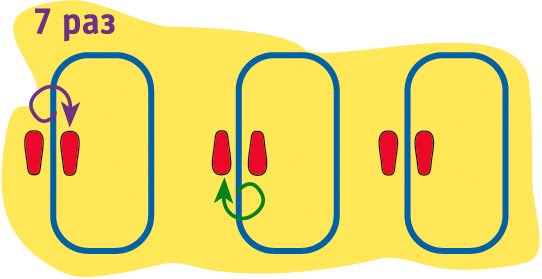
****

**"Восьмёрочки”**

- стань боком между резинками;

- подпрыгни и наступи на обе резинки;

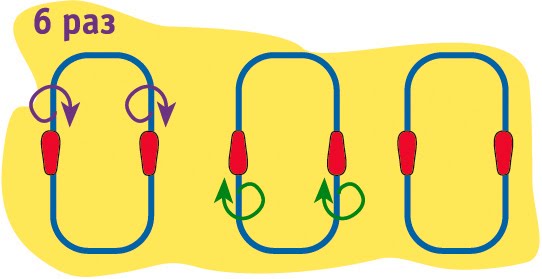
- впрыгни обратно.

**Семёрочки”**

одну ногу поставь между резинок, другую – снаружи;

- подпрыгнув с поворотом на 180°, поменяй положение ног;

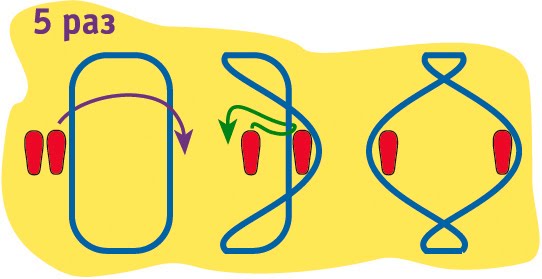
- опять, подпрыгнув с поворотом на 180°, вернись в исходное положение.

**“Шестёрочки”:**

- встань боком на резинку так, чтобы одна ступня была на одной, а вторая – на другой резинке;

- подпрыгнув с поворотом на 180°, поменяй положение ног;

- опять, подпрыгнув с поворотом на 180°, вернись в исходное положение.

****

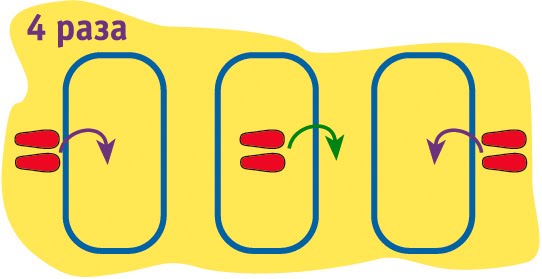
**“Пятёрочки”:**

- встань боком снаружи от резинки;

- зацепив ногой ближайшую к тебе резинку, перепрыгни через дальнюю, чтобы одна нога оказалась в треугольнике между двумя резинками, а другая – снаружи;

- второй ногой натяни прямую резинку в сторону так, чтобы получился угол;

- выпрыгни, освободив ноги от резинок, в исходное положение.

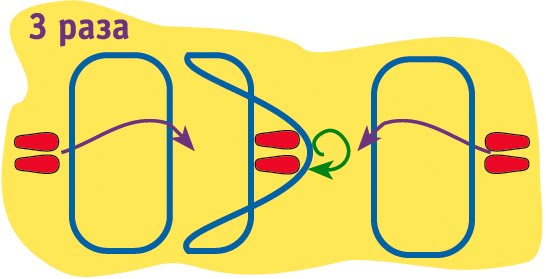
****

**Четвёрочки”:**

- стань снаружи, лицом к резинке;

- перепрыгни через ближнюю, а затем дальнюю резинку (ноги вместе);

- прыгай в исходное положение спиной вперед.

****

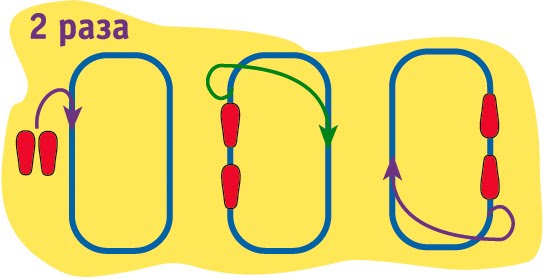
**“Троечки”**

- стань снаружи, лицом к резинке;

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

- подпрыгни с поворотом на 180° так, чтобы резинка соскочила с ног, и оказаться лицом к резинкам;

- эту же комбинацию проделай в обратном направлении.

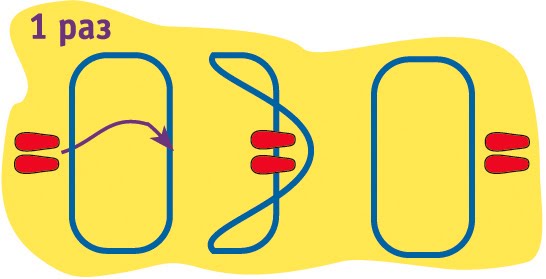
**Двоечки”**

- стань боком снаружи от резинки;

- прыгни, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на ближнюю резинку;

- подпрыгнув с поворотом на 180°, наступи двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на дальнюю резинку;

- эту же комбинацию проделай в обратном направлении.

****

**Единички”**

- стань снаружи спиной к резинке;

- оттолкнись двумя ногами и, зацепив пятками ближайшую резинку, запрыгни на дальнюю;

- выпрыгни, освободив ноги от резинок, и приземляясь за резинкой и лицом к ней.

**Этапы работы**

-Скачать видеоматериалы по теме и показать воспитанникам.

-Познакомить детей с новым спортивным атрибутом - резинка. Узнать свойства резинки (эластичность, прочность).

-Рассказать о правилах игры.

-Разработать комплекс упражнений, адаптированных для воспитанников с учетом особенностей их физического развития.

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

-Показали выполнение простых и сложных прыжков.

Игра в «резиночку» проходят в спортивном зале, раз в неделю по 25-30 минут, в первой половине дня. Всего 30 занятий в год.

**Основные** **методы:**

Сначала проводится разминка для разогрева и подготовки основных групп мышц к физической нагрузке: ходьба, легкий бег, прыжки на носочках с продвижением. Затем в зависимости от поставленной задачи цели выбирается способ организации воспитанников: поточный или групповой. Поточный способ применяется при разучивании нового вида прыжков с последующим их усложнением. Когда воспитанники изучили все варианты прыжков, можно организовывать группы.

**Критерий результативности:** 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.

*При кажущейся вначале простоте этих движений, их сложно выполнять на последующих уровнях*.

*И еще. В принципе, жестких правил и комбинаций “танца” с резиночкой нет, всегда можно подредактировать под себя, но общие правила таковы*.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| МЕСЯЦ | НЕДЕЛЯ | ТЕМА | ЗАДАЧИ | МАТЕРИАЛ |
| ОКТЯБРЬ | 1-3  4 | Десяточка по щиколотку  десяточка по колени | Развивать интерес к прыжкам через резиночку.  Выполнять комбинацию в прыжках на резиночке.  Разучить игру березка.  Закреплять интерес к прыжкам на резиночке.  Отрабатывать выпрыгивание за резиночку в комбинации.  Развивать мелкую моторику, пальчиковая игра «миланья»  Восстановить дыхание – дыхательное упражнение «самовар»  Использовать самомассаж стоп | Видеоматериал игр в резиночку;  Резиночки на каждого ребенка;  схемы.  Музыкальное сопровождение. |
| НОЯБРЬ | 5-6  7-8 | Девяточка по щиколотку  Девяточка по колени | Развивать координацию, внимание, ловкость.  Учить детей прыжкам боком в резиночку и из резиночки.  Развивать интерес к игре резиночка.  Развивать мелкую моторику, пальчиковая игра «апельсин»  Восстановить дыхание – дыхательное упражнение «шар лопнул»  Использовать самомассаж стоп | Схема, резиночка,  музыкадьное сопровождение.  СМАЙЛИКИ |
| ДЕКАБРЬ | 9-10  11-12 | Контрольные занятия; десяточка и девяточка по колени,  Создание гимнастического этюда, с включением этих комбинаций. | Закрепление комбинаций.  Отработка.  Разучить игру пешеходы.  Работа над гимнастическим этюдом.  Развивать дальнейший интерес к занятиям через показательные выступления.  Развивать мелкую моторику, пальчиковая игра «колокольчики»  Восстановить дыхание – дыхательное упражнение «трубач»  Использовать самомассаж стоп | Музыкальное сопровождение.  Показ.  СМАЙЛИКИ  Ленты для этюда |
| ЯНВАРЬ | 13-14 | Игровые фантазии детей с резиночкой. | Беседа, показ  Развивать фантазию самостоятельности, ритмичность в движении | Резиночка,музыкакльное сопровождение.обручи, ленты, султанчики.СМАЙЛИКИ  Сделать фото-презентацию. |
| ФЕВРАЛЬ | 15-16  17-18 | Восьмерочка от щиколотки до колен  Семерочка от щиколотки до колен | Дать новое название комбинации.  Отрабатывать прыжки в резинку и на резинку.  Развивать прыгучесть, меткость, ловкость, легкость в прыжках.  Разучить игру «ступеньки»  Развивать мелкую моторику, пальчиковая игра «гриб»  Восстановить дыхание – дыхательное упражнение «шары летят»  Использовать самомассаж стоп | Схема, музыкальное сопровождение, резиночка.  Схема игры  СМАЙЛИКИ |
| МАРТ | 19-20  21-22 | Шестерочка от щиколотки до колен  Пятерочка от щиколотки до колен | Закрепить комбинации от десяточки до семерочки.  Разучивать комбинации шестерочка,пятерочка,  Развивать мелкую моторику, пальчиковая игра «сидит белка на тележке»  Восстановить дыхание – дыхательное упражнение «поехали»  Использовать самомассаж стоп | Схема, муз.сопр.,подборка стихов.  Резиночка, ленты.  СМАЙЛИКИ |
| АПРЕЛЬ | 23-24  25-26 | Четверочка от щиколотки до колен  Троечка от щиколотки до колен  Двоечка от щиколотки до колен  однерочка | Закрепить пройденные комбинации и разучить новые.  Разучить игру бантик.(с резиночкой)  Пальчиковая игра «еж», самомассаж. Упражнение на восстановление дыхания. «ветер» | Схема, муз.сопр.,подборка стихов.  Резиночка, ленты  СМАЙЛИКИ |
| МАЙ | 27-30 | Подготовка детей к показательному выступлению «Веселая резиночка» | Закрепление, отработка пройденных комбинации.  Игра «Ромашка»  Подготовка к выступлению «Веселая резиночка»  Пальчиковая игра,самомассаж, | Резиночка,музыкальное сопровождение.  Сценарий выступления.  Показ презентации(фото)СМАЙЛИКИ |

Список литературы:

* Инструктор по физкультуре №5/2014 стр.110;
* Конспекты занятий с детьми **«Играем в резиночку»** **http://www.moi-detsad.ru/zanatia/zanatia4253.html**
* КАК ПРЫГАТЬ В "РЕЗИНОЧКУ"? КАК ПРЫГАТЬ В "РЕЗИНОЧКУ": "ДЕСЯТОЧКИ"- Читайте подробнее на SYL.ru: <http://www.syl.ru/article/152757/new_kak-pryigat-v-rezinochku-kak-pryigat-v-rezinochku-desyatochki>
* Е.В. СУЛИН Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.