**Мастер-класс. «Использование здоровьесберегающей технологии "Резиночка" для стимулирования двигательной активности детей старшего дошкольного возраста».**

**Цель:** повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросе стимулирования двигательной активности детей путем использования игры в резиночку в ходе организации и проведения образовательной деятельности в режимных моментах и самостоятельной деятельности.

**Задачи:**

1. Ознакомление с влиянием игр с резинкой на физическое развитие и организм человека.

2. Способствовать развитию профессионально – творческой активности, раскрытию внутреннего потенциала каждого педагога, путем создания условий для индивидуальной и коллективной деятельности.

3. Обучение технике прыжков через резинку, как одной из форм организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

4. Создание положительного эмоционального климата у педагогов в процессе участия в мероприятии.

**Материал:** карточки красного, синего или зеленого цвета, мультимидийное оборудование, карточки-схемы, лепестки ромашки, маркеры, резинки.

**План проведения:**

1. Сбор участников мастер-класса.

2.Формирование команд.

3.Презентация технологии «Обучение детей прыжкам через резиночку».

4. Практическая часть «Веселые прыжки».

5.Мозговой штурм.

6. Рефлексия.

**Ход мероприятия:**

Звучит спокойная, приятная музыка.

Педагоги, заходя в спортивный зал, выбирают по одной карточке (красного, синего или зеленого цвета). Команды формируются по цвету и занимают соответственно цвету - место.

Слайд 4

Цитата об игре С.А. Шмакова.

С.А.Шмаков очень образно выражает значение игры, называя ее восьмым чудом света: «О знаменитой пирамиде Хеопса знают все… А игра?! Игра – одно из интереснейших явлений культуры… Игра, как тень, родилась вместе с ребенком, стала его спутником, верным другом. Она заслуживает большого человеческого уважения, гораздо большего, чем воздают ей люди сегодня, за те колоссальные воспитательные резервы, за огромные педагогические возможности, в ней заложенные».

Слайд 5

**Актуальность**

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических

задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом

нормативно-правовых документов: Законами РФ «Об образовании в РФ», «О

санитарно - эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом

президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья

населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Сравнительный анализ по исследованиям специалистов, выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей за последние 15 лет. Количество детей – дошкольников с хронической патологией увеличилось в 2 раза (с 11,8 до 21,3 – 26,9 %), а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось до 5-6 % (данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМ).

Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Двигательная деятельность способствует формированию одной из важных потребностей ребенка в здоровом образе жизни. Мои наблюдения показывают, что двигательная активность у детей недостаточна, особенно в осеннее-зимний период, когда на улице непогода. Кроме того, к старшему дошкольному возрасту 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, 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. А в будущем заболевания сердечно-сосудистой системы, ожирение, болезни суставов с опорно-двигательного аппарата. Это и обусловило выбор **темы "Использование здоровьесберегающей технологии "Резиночка" для стимулирования двигательной активности детей старшего дошкольного возраста».**

Слайд 6

Как оказалось, всё новое – хорошо забытое старое. 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. И самое главное- эта игра не требует много места и большого количества игроков (минимум 3 человека).

Слайд 7

К сожалению, не всем рекомендуется заниматься прыжками через резиночку, так как нагрузки при выполнении данных упражнений очень велики.

•Детям, имеющим отклонения со стороны сердечно - сосудистой системы, противопоказаны упражнения, выполнения которых связано с задержкой дыхания, резким изменением темпа движений.

•Болезни верхних дыхательных путей (хроническое воспаление легких, астматический бронхит). Выполнение необычных по координации физических упражнений может вызвать у дошкольников нарушение ритмичности дыхания

•Также следует учесть, что при прыжках очень сильно увеличивается артериальное давление. При повышенном АД дети плохо переносят прыжки, подскоки.

Слайд 8

Подробнее я остановлюсь на практическом этапе обучения детей технике прыжков через резиночку.

Этой игре рекомендуется обучать детей с 5 лет, так как она требует определенных умений и навыков. Дети старшего дошкольного возраста умеют прыгать разными способами, сохраняют равновесие, могут следить за выполнением правил. Правила не сложные: ребенок выполняет определенный вид прыжков на натянутой резиночке до тех пор, пока не ошибётся, тогда ход переходит к другому, а проигравший встаёт на его место. Для игры нужна толстая резинка длиной 2-4 метра, которая связывается за концы, чтобы получился круг. Играют больше 3 детей, 2 стоят друг напротив друга на расстоянии 2-3 метров, ноги на ширине плеч, натянув резиночку ногами на уровне щиколоток; третий игрок прыгает. Играющие, которые держат прямоугольник, должны следить за тем, чтобы резинка не провисала и все время находилась на высоте 8—10 сантиметров над землей. С усвоением техники прыжков резиночку можно поднимать до середины голени и до колен. Набор прыжков и их последовательность может меняться, необходимо только обучить детей технике их выполнения.

Слайд 9

Ознакомление с новым спортивным атрибутом - резинка. Дети познают свойства резинки (эластичность, прочность). Придумывают способы использования резинки в игре.

Слайд 10

**Диагностика техники прыжка на двух ногах.**

Из 22 человек в старшей группе:

- не умеют отталкиваться двумя ногами одновременно 6 человек;

- нескоординированность движений 8 человек;

- 20 человек не знают об игре.

Слайд 11

Я стала использовать нетрадиционное спортивное оборудование на занятиях и утренней гимнастике.

Рассказала об игре «Резиночка» используя ИКТ. Показала и объяснила простейшие способы игры «Резиночка».

Слайд 12

Использование нетрадиционного спортивного оборудования в образовательной деятельности в ходе режимных моментов. Ребята с удовольствием играют в «Резиночку» в свободное время.

Слайд 13

Для расширения двигательного опыта детей я использую схемы прыжковых заданий. «Березка», «Пешеходы», «Ступеньки», «Бантик», «Платочек», «Конфетка».

Работа 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».

Слайд 14

**Практическая часть**

Я поведаю игру  
Вам, сегодня, лишь одну,  
А потом черёд  другой,   
Список их  такой большой!  
Ими с вами поделюсь,  
И не зря - надеюсь.  
Уличных забав так много,  
Но забыли их немного,  
Будем вместе вспоминать,  
Да с ребятами играть.

1. **Игры малой подвижности: «Раз, два, три – узелок найди».** Стоя лицом в круг дети держат руками резиночку (хват сверху) на которой завязан узелок. Водящий в центре круга и закрывает глаза. Дети перебирают резиночку по кругу, говорят любую считалочку и по окончании слов один на ком остановился узелок прячет его в кулачке и дружно говорят: «Раз, два, три – узелок найди!». Водящий открывает глаза и отгадывает у кого в руке спрятан узелок. Если угадал у кого узелок игроки меняются местами и игра продолжается.
2. **Подвижная игра «Не останься в резинке**». Стоя одной ногой в резинке дети идут по кругу и говорят слова считалочки, после последних слов выпрыгивают из круга. Последний, кто не успел выпрыгнуть из резиночки, выбывает из игры. Игру можно усложнять: поднять резинку до колен, стоять в резинке двумя ногами, выпрыгивать лицом вперёд, боком или спиной

Участники делятся на команды по три человека (выбирая карточки по цвету)

1. **Игровые задания “Веселые прыжки»**

Команды получают карточки – схемы прыжков через резиночку. После 5-ти минутной подготовки, участники должны выполнить предложенное задание.

1. **Подвижная игра "Паук и мухи"**

По всему залу натягиваются текстильные резинки, по подобию "паутины". При помощи считалки, дети выбирают водящего -"паука", остальные -"мухи".

**Правило:** «Мухи" летают по всему залу, перепрыгиваю через резинку. По сигналу - все останавливаются, а "паук" идет по "паутине" и осаливает близко стоящих детей. Те дети, которые задели резинку при беге, наступают на нее больше не двигаются. Игра повторяется 3 раза.

**«Мозговой штурм»**

Каждая команда должна придумать, схематически изобразить на бумаге и показать новый элемент игры «Прыжки через резиночку».

**Рефлексия**

Игра «Ромашка» «Чему учится ребенок в игре «Резиночка»?» (раздать лепестки ромашки и маркеры всем участникам, после выполнения задания выложить ромашки на ковре и зачитать, какие оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи решают игровые упражнения с резинкой).

Прыжки через резиночку - это забава нашего детства.

Воспитанники нашего детского сада тоже с удовольствием прыгают через резинку. В этом мастер-классе я поделилась своим опытом обучения детей дошкольного возраста прыжкам через резиночку.

Потому, что прыжки через резиночку это одна из форм оздоровления детского организма, лучший метод повышения уровня физической подготовленности, почти не имеющий каких-либо границ или ограничений.

В конце мастер-класса участникам и гостям предлагается буклет «Детская игра «в Резиночку».