

Краткосрочная образовательная практика по физическому развитию «Веселая резиночка»

Двигательная активность является врождённой, жизненно важной потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом обуславливает его физическое развитие.

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. 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 мы подумали: «А почему бы и наших детей не увлечь этой замечательной игрой?».

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 мышц 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 увлекательна и не требует много места.

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: повышение двигательной активности детей, воспитание интереса к подвижным играм.

Задачи:

1. Формировать двигательные умения и навыки, необходимые при прыжках через резинку.
2. Закрепить умение самостоятельно организовывать подвижные игры.
3. Развивать физические качества: выносливость, силу, ловкость, координацию движений.
4. Развивать самостоятельность, творчество, инициативу.
5. Вызвать у детей положительные эмоции и интерес к игре.

Количество занятий: 4 занятия.

Участники: дети 5-7 лет.

Материалы и оборудование: текстильная резинка,

Предполагаемый результат: Дети овладеют навыком прыжков через резинку разными способами.

Технологическая карта

Занятие № 1.

Задачи:

1. Создать условия для игры.
2. Познакомить детей с игрой «Резиночка».
3. Учить детей выполнять базовое упражнение «Березка».
4. Формировать у детей умение выполнять упражнение в соответствии со схемой.
5. Развивать внимание, координацию движений.
6. Воспитывать уважение к своим товарищам.

Предполагаемый результат:

1. Дети познакомятся с новой игрой.
2. Научатся прыгать через «резиночку» боком.

Деятельность педагога	Деятельность детей
Беседа «Любимые подвижные игры»	Дети рассказывают о том, в какие подвижные игры любят играть.
Рассказ об игре «Резиночка», объяснение правил игры.	Обсуждение правил игры «Резиночка».

Показ видеоролика «Веселая резиночка».	Просмотр видеоролика.
Показ упражнения «Березка» по алгоритму», а также схемы выполнения упражнения.	Дети самостоятельно отрабатывают прыжки, обсуждают правильность выполнения прыжков в соответствии со схемой.

Занятие № 2

Задачи:

1. Учить детей выполнять базовые упражнения «Пешеходы» и «Ступеньки».
2. Повторить упражнение «Березка».
3. Продолжать учить детей выполнять упражнения в соответствии со схемами.
4. Развивать интерес к игре.
5. Воспитывать настойчивость в достижении своей цели.

Предполагаемый результат:

1. Дети научатся прыгать через «резиночку» на двух ногах прямо.
2. Выполняют упражнения в соответствии со схемой.

Деятельность педагога	Деятельность детей
Повторение упражнения «Березка» без алгоритма	Самостоятельное выполнение упражнения детьми.
Показ выполнения базовых упражнений «Пешеходы» и «Ступеньки».	Дети отрабатывают прыжки через «резиночку».
Демонстрация схем для выполнения прыжков.	Дети рассматривают схемы выполнения упражнений, обсуждают правильность выполнения прыжков в соответствии со схемой.

Занятие № 3

Задачи:

1. Учить детей выполнять базовое упражнение «Бантик».
2. Повторить выполнение упражнений «Березка» «Пешеходы» и «Ступеньки».
3. Закрепить умение детей выполнять упражнение в соответствии со схемой.

4. Развивать навыки сотрудничества.
5. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.

Предполагаемый результат:

1. Дети прыгают через «резиночку» с зацепом ногой.

Деятельность педагога	Деятельность детей
Повторение упражнений «Березка», «Пешеходы», «Ступеньки» без алгоритма.	Дети самостоятельно выполняют прыжки.
Показ базового упражнения «Бантик».	Дети отрабатывают прыжки через «резиночку».
Демонстрация схем выполнения прыжков.	Рассматривание схемы и выполнение упражнений в соответствии с ней.

Занятие № 4

Задачи:

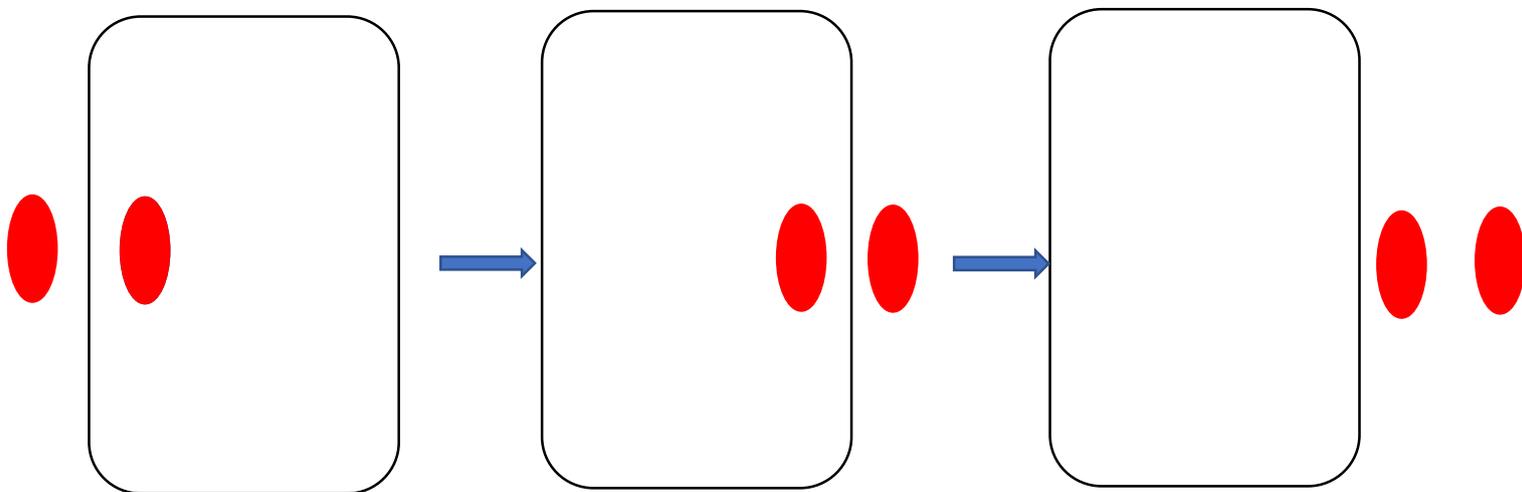
1. Продолжать учить детей прыгать через «резиночку» разными вариантами.
2. Продолжать учить детей выполнять прыжки в соответствии со схемой.
3. Развивать внимание, координацию движений.
4. Воспитывать выдержку и настойчивость.

Предполагаемый результат:

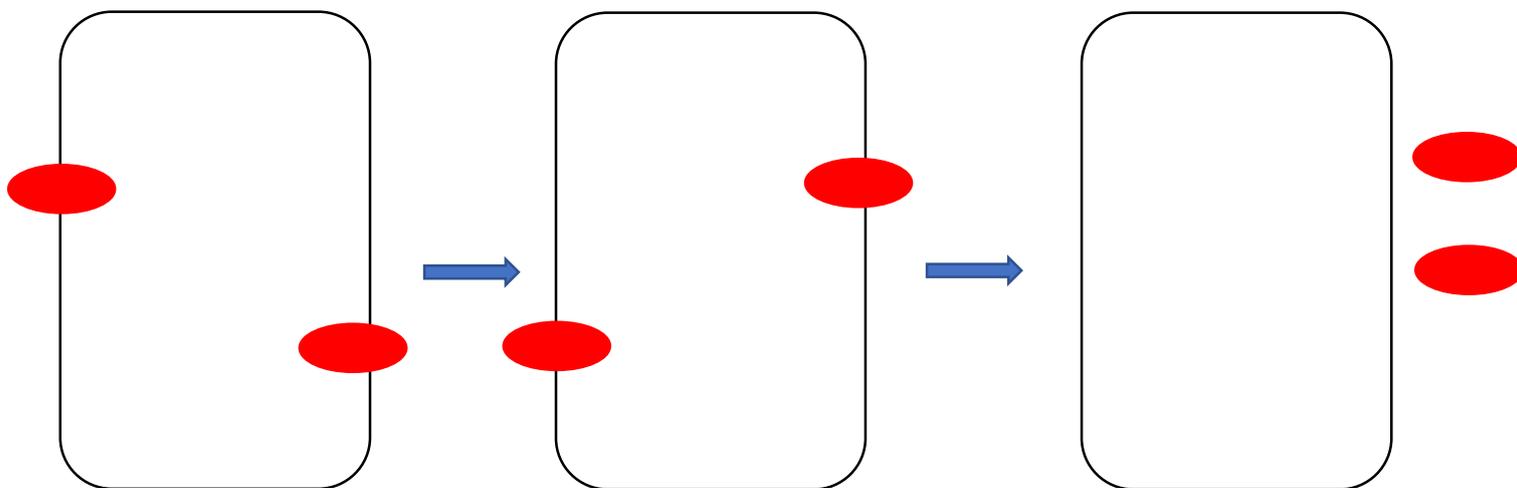
1. Дети прыгают через «резиночку» разными способами.
2. Самостоятельно начинают игру.

Деятельность педагога	Деятельность детей
Повторение знакомых упражнений.	Дети самостоятельно отрабатывают прыжки через «резиночку».

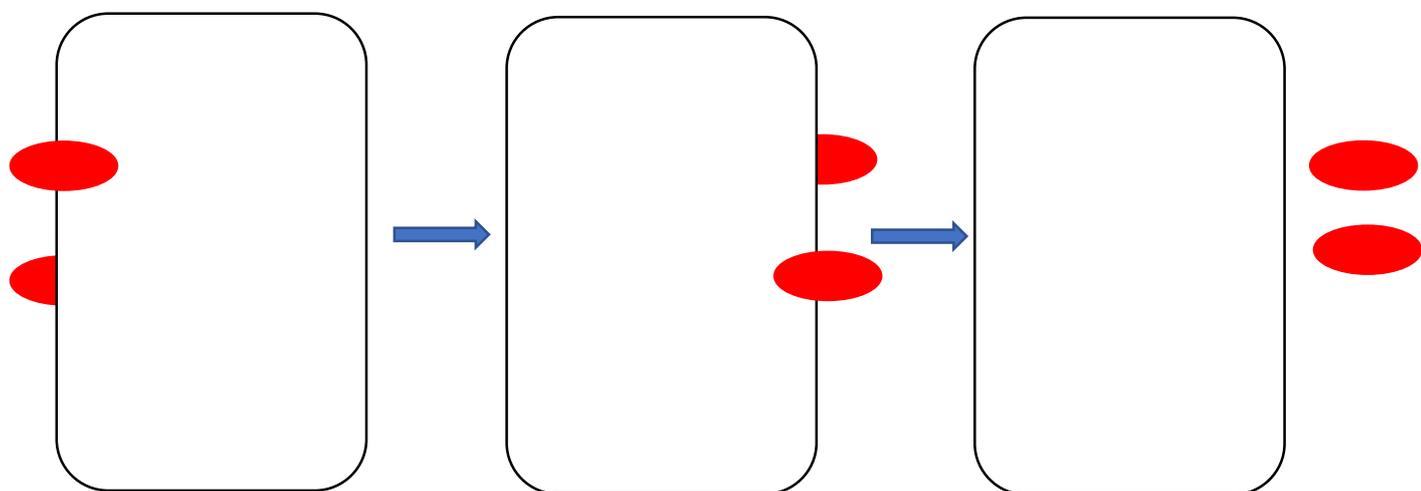
«БЕРЁЗКА»



«ПЕШЕХОДЫ»



«СТУПЕНЬКИ»



«БАНТИК»

