

Пермяков Александр Михайлович, Кальченко Юлия Львовна

Управление образования  
администрации Белгородского района

**ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО  
ПРОСТРАНСТВА ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНЫХ ПРЫЖКОВ  
ЧЕРЕЗ РЕЗИНКУ**

Авторы опыта:

Пермяков Александр Михайлович, инструктор по физкультуре,  
МДОУ «Детский сад №15 п.Разумное»

Кальченко Юлия Львовна, старший воспитатель,  
МДОУ «Детский сад №15 п.Разумное»

2024

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Информация об опыте	3
Раздел II. Технология опыта	9
Раздел III. Результативность опыта	13
Библиографический список	17
Приложения	18

## **РАЗДЕЛ I. ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ**

### **Условия возникновения и становления опыта**

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 15 п.Разумное «Тропинка детства» Белгородского района Белгородской области» (МДОУ «Детский сад № 15 п.Разумное») функционирует с 2020 года.

МДОУ расположено в новом микрорайоне Разумное-54 «Новая заря» на границе города Белгорода и Белгородского района внутри жилого комплекса в типовом, двухэтажном, отдельно стоящем здании.

В МДОУ функционируют 20 групп общеразвивающей, комбинированной и компенсирующей направленности.

Одной из основных образовательных задач дошкольных учреждений в условиях реализации ФГОС ДО является обеспечение полноценного психофизического развития детей, а одной из приоритетных - удовлетворение естественного стремления детей к физической активности. В связи с развитием науки и техники физическая активность людей постепенно снижается, что негативно сказывается на их здоровье.

Педагогический мониторинг, проведенный в 2020 году, показал, что 18% дошкольников имеют высокий уровень развития физической активности, 35% - средний уровень и 47% - низкий уровень. Учитывая полученные данные, была проанализирована существующая система работы в дошкольном учреждении с целью поиска наиболее эффективных способов решения данной проблемы.

### **Актуальность опыта**

Движение - естественная потребность детей дошкольного возраста, и удовлетворение этой потребности – важнейшее условие общего развития и воспитания личности дошкольника.

Именно в дошкольном возрасте формируются органы, системы жизнедеятельности, двигательные навыки и двигательные умения обучающихся.

Здесь уместно вспомнить известное высказывание Н. А. Бернштейна: «Психика формируется в движении». Роль развития двигательных навыков в жизни ребёнка дошкольника очень велика, поэтому ее значение нельзя недооценивать [3].

Снижение физической активности, снижение интенсивности физических нагрузок и однообразное содержание физической нагрузки являются основными причинами нервно-психических и физических нарушений у воспитанников.

Длительное нарушение двигательной активности приводит к атрофическим процессам в скелетных мышцах из-за функциональной неактивности и нарушения биосинтеза белка. Снижается активность органов

кровообращения, ослабевает сердце, слабыми и вялыми становятся скелетные мышцы.

Если такое состояние сохраняется в течение длительного времени, развивается общая слабость организма и возникает ряд заболеваний.

Двигательная функция неразрывно связана с вегетативной функцией и тесно связана с такими системами жизнеобеспечения, как кровообращение и дыхание. Поэтому, совершенствование движений не только развивает двигательную функцию человека, но и одновременно расширяет резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, тренирует основные группы мышц и суставы у детей. Исследованиями И.А. Аршавского была установлена прямая зависимость формирования сердечно-сосудистой системы от деятельности скелетных мышц [2]. Аналогичная зависимость наблюдалась и при взаимодействии с мышечной активностью.

Рациональная физическая активность оказывает положительное влияние на нервную систему и умственное развитие детей. Совершенствование двигательных навыков детей улучшает иммунобиологические свойства организма и повышает устойчивость к инфекциям.

Во всех программах дошкольного образования большое внимание уделяется физической подготовке и формированию здоровья, в том числе организации и годовой программы физической активности ребенка. Однако следует отметить, что современные дети, особенно живущие в городах, не имеют достаточных возможностей для самостоятельной физической активности. Она все больше ограничивается:

- ограниченным пространством помещения в детском саду, квартирой;
- ограниченными движениями на прогулке (отсутствие игровых площадок, большое количество транспорта);
- большой занятостью родителей и их строгими запретами на активные действия (не бегай, не лезь, не скачи, не пачкайся и т.д.);
- увеличением продолжительности образовательной деятельности, с преобладанием статических поз;
- преобладанием сидячего времяпрепровождения (просмотр телевизора, компьютерные игры, гаджеты, игры со строительным материалом, художественные занятия и т.д.)

Социальные факторы могут подавить естественное биологическое желание заниматься спортом и вызвать физическое голодание, которое пагубно влияет на организм. Нежелательные последствия бездеятельности особенно ярко проявляются в период роста и взросления. Последствия бездеятельности у детей дошкольного возраста могут проявиться только во взрослом возрасте, что негативно сказывается на работоспособности и здоровье взрослого человека. Продолжительная гиподинамия постепенно приводит к серьезным отклонениям в жизнедеятельности организма.

Двигательная активность ребенка во многом зависит от системы детского сада, условий обучения и развития ребенка. Но самая большая проблема заключается в том, что дети не умеют правильно организовать самостоятельную двигательную деятельность, не смотря на то, что большая работа проводится в рамках физического воспитания. Это особенно актуально в ситуациях, когда пространство ограничено.

Двигательная активность детей в условиях ограниченного пространства является высокоэффективным средством их физического развития. Для нормальной жизнедеятельности детей требуется от 6 до 13000 физических нагрузок в день.

### **Ведущая педагогическая идея опыта**

Ведущая идея опыта заключается в повышении двигательной активности детей старшего дошкольного возраста условиях ограниченного пространства посредством спортивных прыжков через резинку.

### **Длительность работы над опытом**

Работа над опытом велась в 3 этапа (с сентября 2021 г. по январь 2024г.):

- I этап (аналитико-диагностический) - обнаружение проблемы, сбор информации по теме опыта, изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме, проведение диагностики уровней двигательной активности дошкольников;

- II этап (практический) – выявление и создание организационно-педагогических условий, способствующих повышению двигательной активности старших дошкольников в ограниченном пространстве, проведение промежуточной диагностики;

- III этап (итоговый) – итоговая педагогическая диагностика, формулирование выводов, обобщение материалов опыта.

### **Диапазон опыта**

В опыте подобран и систематизирован теоретический и практический материал, направленный на повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в условиях ограниченного пространства посредством использования спортивных прыжков через резинку.

Материалы опыта будут интересны практикующим педагогам дошкольных образовательных учреждений, студентам педагогических учебных заведений, родителям детей дошкольного возраста.

### **Теоретическая база опыта**

**Ограниченное пространство** – любое место, в котором в силу его закрытого характера возникает предсказуемый конкретный риск [1].

Под **двигательной активностью** понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной деятельности [1].

В теории и методике физического воспитания выделяется три вида двигательной активности:

**Регламентированная двигательная активность** - суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий (утренняя гимнастика, образовательные области: физическая культура, музыка) [6].

**Частично-регламентированная двигательная активность** - это объём двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время выполнения подвижных игр) [6].

**Нерегламентированная двигательная активность** включает объём спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту или самостоятельной деятельности) [6].

**Спортивные упражнения** – это упражнения, направленные на развитие основных групп мышц, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, улучшение состояния психики [4].

Движение - одно из самых интересных явлений, связанных с нашей жизнью. Феномен человеческого движения давно озадачил исследователей, но природа детского движения еще сложнее и интереснее из-за его функциональной значимости в развитии ребенка. Ученые разных эпох пытались показать причины движения человека, объяснить его смысл и сформулировать понятия, лежащие в основе движения.

В современной науке в литературе в равной степени встречаются понятия, как «двигательная активность», «психомоторная активность», «физическая активность».

В процессе анализа существующих теорий изучения понятия «двигательной активности» личности, мы обнаружили, что в литературе, в отношении, одинаково часто встречаются понятия «двигательная деятельность» и «двигательная активность».

По мнению Г.А. Урунтаевой «активность – это стремление ребенка к поддержанию жизненно важных связей с окружающим миром и его преобразованию» [11]. Э.А. Степаненкова определяет двигательную активность как основу индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка [10].

Учитывая роль двигательной активности в социобиологическом развитии личности, следует подчеркнуть, что человек обладает высокой степенью пластичности всех программ жизнедеятельности, обеспечивающих взаимодействие организма с окружающей средой, в том числе и социальной. Генетическая специфика человека в области двигательной активности

характеризуется особой пластичностью по сравнению с животными. Поскольку у человека нет жесткой генетической программы, ограничивающей проявление двигательных функций, он накапливает двигательный опыт.

В этой связи, по определению Н.А. Фомина, Ю.Н. Вавилова, накопление и обогащение двигательного опыта ребенка с целью использования «двигательного богатства» на последующих этапах жизнедеятельности является биологически оправданным [13].

Оптимальный для каждого ребенка уровень двигательной активности благотворно влияет на все функции и системы организма, повышает устойчивость к воздействию стрессогенных факторов: охлаждению, перегреванию, инфекциям.

Таким образом, на наш взгляд, приобретение ребенком огромного количества двигательных умений и навыков, которые в значительной мере перекрывают врожденные двигательные задатки благодаря высокой пластичности мозга и удлиненному периоду биологического созревания, может быть достигнуто только при целенаправленном физическом воспитании.

Проблему формирования и развития двигательной активности детей поднимали в разное время множество отечественных и зарубежных ученых. Е.П. Ильин раскрывая значение двигательной активности для человека сказал: «...человек существо не только воспринимающее, думающее, но и двигающееся с целью удовлетворения своих потребностей (в том числе и потребности в движении), для того, чтобы трудиться, учиться, заниматься физкультурой» [2].

Выдающийся вклад в изучение данного феномена и объяснения его механизмов внесли психологи: Л.С. Выготский; А.В. Запорожец; Ж. Пиаже, физиологи: Н.А. Бернштейн и И.М. Сеченов.

Научные знания, связанные с понятием двигательная активность детей, расширены, углублены, систематизированы, в современных исследованиях Л.Д. Глазыриной Н.Н. Ефименко, А.В. Кармановой, А.Г. Комкова, М.А. Руновой, Т.И. Осокиной, В.И. Усакова, Н.А. Фомина, В.Г. Фролова, В.Н. Шебеко.

Полученные данные свидетельствуют о важности двигательной активности в процессе социальной адаптации. По мнению ученых, педагогов и психологов, дети с высокой двигательной активностью адаптируются быстрее, чем малоподвижные дети.

В дополнение подхода к определению содержания работы по обеспечению двигательной активности детей В.Н.Шебеко, под педагогическим обеспечением двигательной активности дошкольников понимается создание условий, в которых двигательные возможности ребенка раскроются полностью, где комплекс методов и приемов работы, направлен на установление взаимосвязи между содержанием двигательных заданий и

индивидуальными особенностями детей – степенью их подвижности и потребности в движении.

Спортивные игры очень важны для развития двигательных навыков детей дошкольного возраста. Спортивные игры не только улучшают спортивные и академические результаты обучающихся, но и способствуют развитию таких личных качеств, как инициативность и коммуникабельность.

Прыжки на резинке (хоппинг) – это личная и командная спортивная игра, включающая в себя прыжки различной сложности (основанная на передовом опыте и наследии культовой игры с резиновой лентой). При выполнении прыжков через резинку нагрузка на тело и сердце сопоставима с бегом по пересеченной местности.

В качестве спортивной игры прыжки через резинку появились недавно, но прототип игры имеет очень богатую, многолетнюю историю. Она популярна: во-первых - своей всесторонней пользой, во-вторых - доступностью, и, в-третьих - мобильностью в использовании.

Разнообразные прыжки через резинку позволяют в увлекательной игровой форме развить общефизические качества и специальные физические навыки у детей, повысить уровень их физической подготовленности, улучшить общий тонус организма, сформировать двигательные умения, необходимые навыки контроля собственных движений (координации и равновесия тела) и концентрации внимания на задании.

Кроме того, как отмечают Е.Н. Ветрова и В.В. Бойко, прыжковые упражнения способствуют выработке эндорфина, который улучшает настроение, снимает тревожность. Игра заменяет комнату разгрузки, что немаловажно в условиях недостаточности двигательной активности современных детей [4].

Еще одним преимуществом является то, что занятия с резинкой можно проводить практически везде: в спортивном зале, на улице в тёплое время года, в рекреации учреждения или групповом помещении.

Таким образом, использование спортивных прыжков через резинку является доступным средством повышения двигательной активности дошкольников в том числе в условиях ограниченного пространства.

### **Новизна опыта**

Новизна опыта заключается в выявлении, создании и описании организационно-педагогических условий использования спортивных упражнений через резинку, способствующих повышению двигательной активности старших дошкольников в ограниченном пространстве.

## **РАЗДЕЛ II. ТЕХНОЛОГИЯ ОПИСАНИЯ ОПЫТА.**

**Целью опыта** является повышение двигательной активности старших дошкольников в условиях ограниченного пространства посредством спортивных прыжков через резинку.

### **Задачи опыта:**

1. Создать условия для двигательной активности дошкольников в условиях ограниченного пространства.
2. Содействовать повышению интереса детей к двигательной активности.
3. Дополнить развивающую предметно-пространственную среду оборудованием, которое будет побуждать дошкольников к двигательной деятельности и стимулировать безопасную двигательную активность в условиях ограниченного пространства.
4. Привлечь внимание педагогов и родителей к проблеме двигательной активности детей дошкольного возраста посредством внедрения нового спортивного направления – спортивные прыжки через резинку.

Традиционные подвижные игры трудно проводить в помещении, где много мебели, игрушек, и, кроме того, для таких игр часто требуется большое количество игроков.

Изучив различные спортивные и оздоровительные практики, автор опыта пришел к выводу, что необходимо внедрение такого спортивного оборудования, которое позволит в увлекательной игровой форме развить общефизические качества и специальные физические навыки у детей, повысить уровень их физической подготовленности, сформировать двигательные умения, необходимые навыки контроля собственных движений в условиях ограниченного пространства.

Чтобы привлечь детей к играм в спортивном уголке было внесено новое спортивное оборудование – спортивный тренажер для прыжковых упражнений через резинку. Спортивный тренажер является эргономичным и высококомобильным за счет стационарно-передвижной модели: спортивный тренажер имеет сборно-разборную конструкцию, простую, быструю регулировку по высоте и ширине резинки, может устанавливаться стационарно.

Это является существенным преимуществом, важным для дошкольной организации:

- дает возможность использования на занятиях, соревнованиях, в играх;
- имеет низкую степень травмоопасности (отсутствие телесного контакта соперников);
- создает разнообразные условия для проведения образовательной деятельности (помещение, улица);
- можно использовать с разным количеством участников (индивидуально, команды, группа (поточным способом)).

Данная спортивная игра способствует развитию крупной моторики, координации движений, баланса, укреплению главных систем организма и основных групп мышц и суставов.

Игра развивает целую сеть нейронных связей, улучшает память, зрительно-пространственное восприятие, активизирует работу обоих полушарий мозга. Занятия одинаково полезны для подвижных и медлительных детей. У первых происходит выход накопленной энергии, у вторых – тренируется необходимая им подвижность нервных процессов.

На начальном этапе использования спортивного тренажера, с целью привлечения детей к спортивным занятиям были определены правила поведения на спортивном тренажере, правила техники безопасности, требования к форме для занятий спортивной игрой (форма должна быть удобной, достаточно облегающей, обувь – предпочтительно легкие кроссовки или кеды без липучек).

При разработке плана занятия по спортивным прыжкам через резинку опирались на основные принципы: комплексное воздействие на организм ребенка (одновременное развитие физических качеств – скорость, сила, выносливость, координация, и функций организма – опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной); высокая эмоциональность занятий позволяет снять умственное напряжение; охватывает следующие образовательные области: физическое, социально-коммуникативное, познавательное, художественно-эстетическое развитие.

Основной формой работы при начальном этапе обучения являлись групповые занятия. При организации и проведении занятий учитывали возрастные и индивидуальные особенности воспитанников, состояние их здоровья и уровень физического развития.

С первых же базовых прыжков через резинку самое пристальное внимание уделялось осанке детей, так как первые попытки часто приводили к ошибкам. Необходимо, чтобы внимание обучающихся было обращено на поддержание рационального положения тела, предотвращающее травмы. Руки должны быть согнуты в локтях под углом 80-90 градусов и практически прижаты к туловищу. При этом недопустимо акцентировать внимание на самом факте неправильного исходного положения и тем более его разучивании.

На основном этапе определили содержание спортивно-оздоровительной деятельности общеразвивающей направленности с использованием средств спортивной игры через резинку, которое делится на два направления:

1. *Общая физическая и специальная подготовка.* Выполнение базовых прыжков, упражнений, движений, с целью развития координации движений и равновесия, вестибулярного аппарата, навыков ориентации в пространстве. Упражнения для развития прыгучести, скоростных способностей, гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на расслабление. Техника упражнений.

## 2. *Совершенствование и усложнение технических навыков.*

Совершенствование техники по уровням сложности (ширина, высота резинки). Участие в личных и командных соревнованиях по прыжкам через резинку с целью совершенствования физических и волевых качеств. Выполнение простейших связок и комбинаций.

Для детей старшего дошкольного возраста был выбран базовый уровень (основы техники спортивных прыжков через резинку). Подбор средств осуществляется на основе доступности, всестороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических качеств, совершенствовании и усложнении технических навыков (Приложение 2).

Занятия проводились эмоционально, с использованием игровых методов и приемов. Изучение основ спортивной игры осуществлялось в последовательности, предусматривающей одновременное изучение базовых прыжков с включением в каждое занятие упражнений из разных групп движений. С этой целью был разработан примерный план (схема) занятий (Приложение 3).

В начале каждого занятия проводилась разминка: ходьба, легкий бег, прыжки на носочках вместе и со сменой ног, с продвижением, гимнастические упражнения, упражнения на стабилизацию и баланс. В обязательном порядке в разминку включались упражнения на формирование правильного выполнения прыжков (легко, с приземлением сначала на мыски, потом на пятки).

Каждое упражнение состояло из элементов (прыжок, поворот, зацеп резинки и т.д.), имело четко выраженные исходную и конечную позицию. Комбинация упражнений – совокупность упражнений, связок (соединений) с четко выраженными начальными и конечными элементами.

Упражнения из различных групп движений подразделялись на упражнения преимущественно:

- с зацепом резинки;
- с прыжком на резинку;
- с прижимом резинки;
- с переворотами (Приложение 4).

Чрезвычайно важно для детей дошкольного возраста использование в процессе обучения игрового метода. Посредством игр, в которых должны присутствовать изучаемые элементы, совершенствуются навыки базовых основных прыжков, воспитывается ловкость, ориентировка в пространстве, выносливость.

Игра является ведущим видом деятельности на протяжении всего дошкольного возраста. В процессе игры дошкольники получают большую часть физических нагрузок, во время которых происходит естественное развитие основных видов движения. В игре с одной стороны ребёнок хочет быть как все, а с другой - лучше, чем все. Задача педагога, как организатора игры, создавать условия способствующие развитию крупной

моторики, внимания, координации, чувства ритма и зрительно-слуховой памяти у детей дошкольного возраста.

Опираясь на данный факт, наряду с общеизвестными традиционными игровыми упражнениями разработана картотека подвижных игр с использованием резинки, с разделением на три блока:

- рече-двигательные игры с резинкой;
- музыкально-ритмические игры с резинкой;
- командные подвижные игры с резинкой. (Приложение 5)

Разработанные игры применяются не только на занятиях по принципу круговой тренировки, но и как приём в сюжетных, игровых занятиях, занятиях – соревнованиях, помогают и при обучении основным видам движений. Могут быть использованы в конце занятия, когда проводятся эстафеты, подвижные игры, игры на релаксацию.

Благодаря умению детей пользоваться карточками к играм, умению «читать» их, ориентироваться по ним, очень легко организовать физкультурные досуги, фестивали детской игры, спортивные квест-игры и др.

Вся проводимая работа была направлена на обучение детей умению организовывать двигательную деятельность в условиях ограниченного пространства. Таким образом, включение в режим дня дошкольников спортивных упражнений через резинку способствовало компенсации дефицита двигательной активности, повышению работоспособности ребёнка, снижению общей утомляемости, улучшению самочувствия и настроения.

### РАЗДЕЛ III.

#### РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА.

Эффективность проводимой нами работы была оценена с помощью педагогического мониторинга. В ноябре 2023 года была проведена повторная диагностика двигательной активности детей. Для оценки уровня двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, были выделены следующие критерии и показатели развития подвижности детей по М.А. Руновой: проявление интереса к освоению новых движений, желание включаться в деятельность, организованную педагогом, другими детьми и самому инициировать двигательную деятельность. Одним из показателей двигательной активности является и состав движений, преобладающие положения тела ребенка, преобладающее эмоциональное состояние во время двигательной активности, также двигательную активность характеризуют такие показатели, как целенаправленность движений, их рациональность. Были выделены критерии, характеризующие двигательную активность (Приложение 1).

Оценку результативности опыта проводили на основе сравнительного анализа данных (Рис.1), полученных в ходе педагогической диагностики.

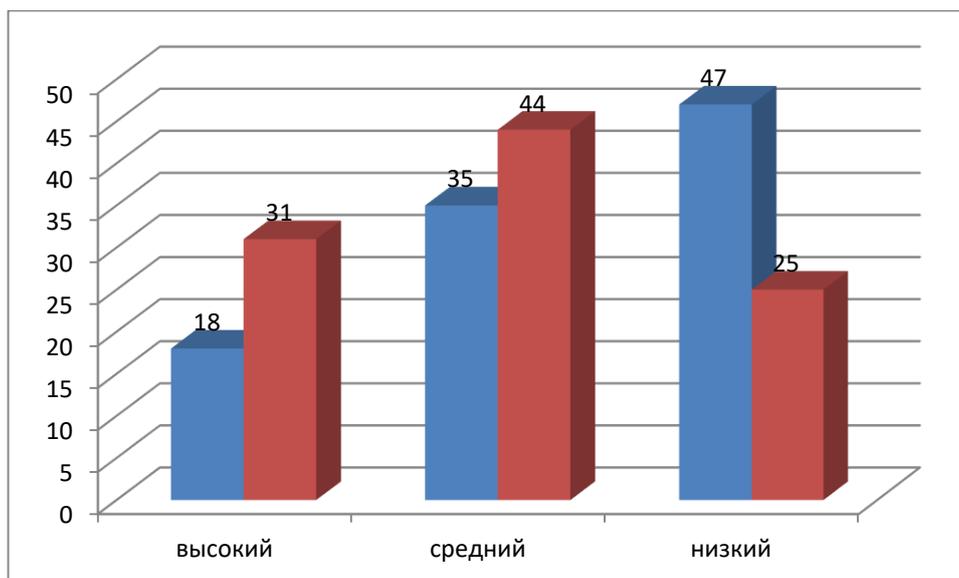


Рис.1 Сравнительная диаграмма уровня развития двигательной активности старших дошкольников в 2021 и 2023 гг.

Так, мы выявили, что количество детей с высоким уровнем развития двигательной активности увеличилось на 13% и составило 31%. Этих детей характеризует высокая подвижность, ловкость и достаточная координация движений. Дети с высоким уровнем развития проявляют интерес к двигательной деятельности, способны осуществлять элементы контроля за действиями сверстников, замечают нарушения правил в играх. Эти ребята

активны, подвижны, проявляют творческие наклонности, стремятся быть лидерами.

Средний уровень отмечен у 44% детей, что выше первоначального показателя на 9%. Эти дошкольники имеют хороший уровень развития физических качеств. Для них характерны разнообразная самостоятельная двигательная деятельность, насыщенная играми и упражнениями разной степени интенсивности целесообразном их чередовании. Они отличаются уравновешенным поведением, хорошим эмоциональным тонусом. Даже при выполнении трудных заданий не обращаются за помощью к педагогу, а стараются самостоятельно преодолеть препятствие. Однако этим детям не всегда удается правильно и качественно выполнить задание, у них отмечается не достаточное владение техникой движений.

Низкий уровень – 25% воспитанников. Им присуща однообразная малоподвижная деятельность с преобладанием статического компонента. Часто они не уверены в своих возможностях, отказываются выполнять трудные задания. При возникновении сложностей пассивно ждут помощи со стороны педагога, медлительны, обидчивы.

Таким образом, опыт работы подтвердился результатами диагностики и показал, что при использовании в ограниченном пространстве группы определенных условий дети будут отдавать предпочтение активному времяпрепровождению: возрос интерес детей к спортивным упражнениям; снизилась спонтанная двигательная активность дошкольников; повысилась продолжительность, разнообразие и интенсивность движений, уменьшилось количество нарушений поведения детей, ведь они могут организовывать свои двигательную деятельность с использованием нового оборудования.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.**

1. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей дошкольного возраста. СПб., 2012.
2. Аршавский, И.А. Очерки по возрастной физиологии [Текст]/ И.А. Аршавский. – М.: Медицина, 2005.
3. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиология активности [Текст]/ Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина. – 2009..
4. Ветрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий «спортивные прыжки через резинку». Москва, 2023.
5. Волошина, Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: учеб.-метод. пособие [Текст]/ Л.Н. Волошина. – М. : АРКТИ, 2005.
6. Воронин А.С. Словарь терминов по общей и социальной педагогике. ГОУ ВПО УГТУ-УПИ – 2006.
7. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5—7 лет. Игры-эстафеты. Волгоград, 2012.
8. Гусева Т.А., Иванова Т.О. Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста. СПб., 2016.
9. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. СПб., 2013.
10. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие [Текст]/ Э.Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001.
11. Урунтаева, Г.А. Практикум по дошкольной психологии: пособие для студентов высш. и средн. пед. учеб. заведений [Текст]/ Г.А. Урунтаева, Ю.К. Афонькина. – М. : Академия, 2000.
12. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст]: Принят Министерством образования и науки РФ от 17 окт. 2013 г. № 1155, 2013.
13. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст]/ Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ.**

**Приложение 1.** Показатели и критерии оценки двигательной активности детей старшего дошкольного возраста по М.А. Руновой.

**Приложение 2.** Классификация игр-упражнений.

**Приложение 3.** Примерный план (схема) занятия.

**Приложение 4.** Картотека упражнений спортивной игры.

**Приложение 5.** Картотека рече-двигательных, музыкально-ритмических, командных подвижных игр на резинке.

## **Диагностика физического развития дошкольников 5-7 лет по М.А. Руновой**

**Физическая подготовленность проверяется по 6 основным тестам:** скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков. Предлагается **перечень тестов** общих для дошкольников .

### **1. Тест на определение скоростных качеств:**

**Быстрота** - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

**Цель:** Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

**Методика:** В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

### **2. Тест на определение координационных способностей:**

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3\*10 м.

**Методика:** В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

### **3. Тест на определение выносливости:**

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Цель:** Определить выносливость в непрерывном беге за 6 минут у детей школьного возраста и в беге до утомления у детей дошкольного возраста.

**Методика:** Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Заранее разметить дистанцию - линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

#### **4. Тест на определение скоростно-силовых качеств:**

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

**Цель:** Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

**Методика:** Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

#### **5. Тест на определение гибкости:**

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста и из положения стоя на полу у детей школьного возраста.

**Методика:** Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

#### **6. Тест на определение силовых способностей:**

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

**Цель:** Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

**Методика:** По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мешочка правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мешок с песком как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

### КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Классификация	Базовые упражнения (с изменением высоты и ширины резинки)
<b>Простые</b>	<b>25 упражнений:</b> Единички, Троечки, Горка, Пешеходы, Четвёрочки, Берёзка, Десяточки, Девяточки, Семёрочки, Выпад одной правой, Выпад одной левой, Бабочка, Фиалка, Иголочка, Стрекоза, Карандаш, Поворот на 90 градусов, Маятник, Песочные часы, Спиной, Ноги шире, Пятёрочки, Дуга, Перескок, Классики
<b>Усложненные</b>	<b>10 упражнений:</b> Кораблик, Бриллиант, Тропинка, Геометрия, Рогатка, Бантик, Косичка, Топтун, Зиг-заг, Клёш
<b>Сложные</b>	<b>8 упражнений:</b> Восьмерочки, конфетка, шестерочки, конвертик, косынка, вперед-назад, двоечки, канатик
<b>Комбинация прыжков</b>	<b>9 базовых упражнений:</b> Кораблик, Платочек, Ленинградские, Московские, Монарх, Бриллиант, Пружина, Комби, Стрекоза
<b>Упражнения в парах</b>	<b>7 упражнений:</b> Берёзка, Десяточки, Девяточки, Бабочка, Фиалка, Ноги шире, Перескок
<b>Игры и упражнения, предложенные (разработанные) педагогом</b>	Рече-двигательные игры Музыкально-ритмические игры Командные подвижные игры
<b>Игры и упражнения по инициативе детей</b>	Правила и комбинации упражнений (игр) предлагают дети

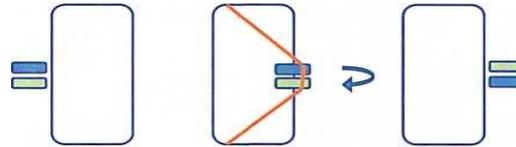
**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЯ (30 минут)**

<b>Разминка (5 минут)</b>	Гимнастические упражнения, суставная гимнастика (мобилизационные упражнения), упражнения на стабилизацию и баланс.
<b>Закрепление (5 минут)</b>	Повторение и закрепление ранее изученных базовых прыжков
<b>Изучение новых базовых прыжков (10 минут)</b>	Обсудить элементы: Базовые прыжки, Поза, Техника Выучить новые прыжки: 2-4.
<b>Усложнение (5 минут)</b>	Усложнение ранее изученных базовых прыжков на разных уровнях сложности и вариантах натяжения резинки, с разным темпом их выполнения
<b>Выполнение комбинаций (5 минут)</b>	Обсудить элементы составления комбинаций: Базовые прыжки, Связка Выполнение комбинаций, составленных из ранее изученных базовых прыжков под музыкальное сопровождение

## Картотека упражнений

### 1. Упражнение «Единички».

На счёт 2 спортсмен выпрыгивает с поворотом на 90 градусов через правое плечо за пределы резинки, освобождаясь от зацепа так, чтобы оказаться в положении стоя лицом к дальней резинке. Упражнение также можно выполнять с отскоком назад в исходное положение (на счёт 2). Это упрощенная версия упражнения, рекомендуется для начала его освоения.

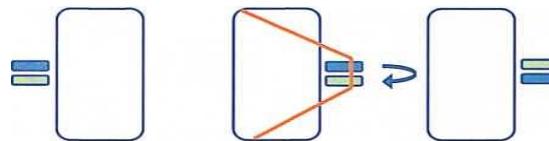


### 2. Упражнение «Троечки»

Исходное положение спортсмена - стоя лицом к резинке.

На счёт 1 спортсмен в прыжке цепляет двумя ногами ближнюю резинку и перепрыгивает за дальнюю.

На счёт 2 спортсмен выпрыгивает с поворотом на 90 градусов через правое плечо за пределы резинки, освобождаясь от зацепа так, чтобы оказаться в положении стоя лицом к дальней резинке. Упражнение также можно выполнять с отскоком назад в исходное положение (на счёт 2). Это упрощенная версия упражнения, рекомендуется для начала его освоения.



### 3. Упражнение «Пешеходы»

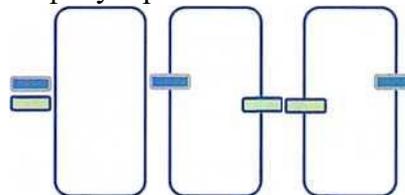
Исходное положение спортсмена - стоя лицом к резинке.

На счёт 1 спортсмен выполняет прыжок на резинку так, чтобы одновременно двумя ногами прижать к полу сразу ближнюю и дальнюю резинки.

На счёт 2-3 спортсмен в прыжке делает смену положения ног.

На счёт 4 выпрыгивает за пределы резинки с поворотом на 90 градусов через левое плечо, завершая упражнение в положении стоя правым боком к резинке.

Для более точного попадания ногами на резинку рекомендуется делать прыжок повыше, чтобы успеть сфокусироваться на положении резинок.



### 6. Упражнение «Десяточки»

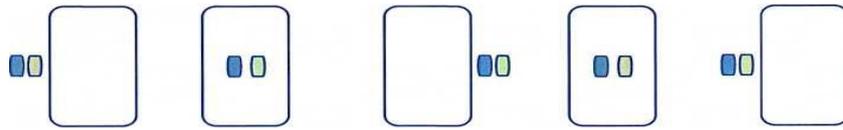
Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке.

На счёт 1 спортсмен выполняет прыжок двумя ногами в центр между резинками.

На счёт 2 спортсмен выпрыгивает за пределы дальней резинки.

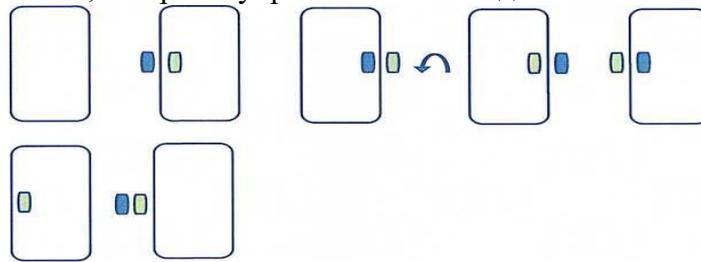
На счёт 3 спортсмен повторяет движение, как на счёт 1.

На счёт 4 спортсмен выпрыгивает за пределы резинки, завершая упражнение в исходном положении.



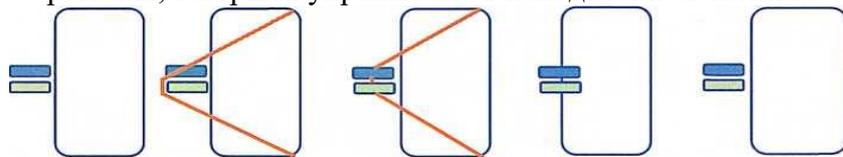
### 7. Упражнение «Семёрочки»

Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке. На счёт 1 спортсмен перепрыгивает через ближнюю резинку так, чтобы она оказалась между ног. На счёт 2 спортсмен перепрыгивает через дальнюю так, чтобы она оказалась между ног. На счёт 3 спортсмен выполняет прыжок на месте с поворотом 180 градусов через правое плечо, дальняя резинка остаётся между ног. На счёт 4 спортсмен перепрыгивает через ближнюю резинку так, чтобы она оказалась между ног. На счёт 5 снова выполняет прыжок на месте с поворотом 180 градусов через правое плечо, ближняя резинка остаётся между ног. На счёт 6 спортсмен выпрыгивает за пределы резинки, завершая упражнение в исходном положении.



### 8. Упражнение «Иголочка»

Исходное положение спортсмена - стоя лицом к резинке. На счёт 1 спортсмен правой ногой должен оттянуть дальнюю резинку так, чтобы она оказалась за пределами ближней. Дальнюю резинку следует оттягивать над ближней резинкой. На счёт 2 спортсмен должен наступить на дальнюю резинку двумя ногами. На счёт 3 спортсмен выполняет прыжок, отпустив дальнюю резинку и приземлившись одновременно двумя ногами на ближнюю. На счёт 4 спортсмен выпрыгивает за пределы резинки, завершая упражнение в исходном положении.



### 9. Упражнение «Клэш»

Исходное положение спортсмена - стоя лицом к резинке. На счёт 1 спортсмен ставит левую ногу между резинками, стопой вдоль резинок. На счёт 2 спортсмен цепляет правой ногой ближнюю резинку и вместе с резинкой заносит её за дальнюю резинку. На счёт 3 спортсмен выпрыгивает с поворотом на 90 градусов вправо, отпуская обе резинки в прыжке, и приземляется на две резинки одновременно. Правой стопой на дальнюю резинку, левой стопой - на ближнюю. На счёт 4 выпрыгивает назад за пределы резинки, завершая упражнение в исходном положении.



### 10. Упражнение «Стрекоза»

Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке. На счёт 1 спортсмен перепрыгивает через ближнюю резинку так, чтобы она оказалась между ног.

На счёт 2 спортсмен прыгает так, чтобы обе резинки оказались между ног.

На счёт 3 спортсмен в прыжке цепляет правой ногой дальнюю резинку и выпрыгивает за пределы ближней резинки.

На счёт 4 спортсмен прыгает, освобождая правую ногу от резинки и выпрыгивает за пределы дальней резинки, завершая упражнение в положении стоя боком к ближней резинке.



### 11. Упражнение «Песочные часы»

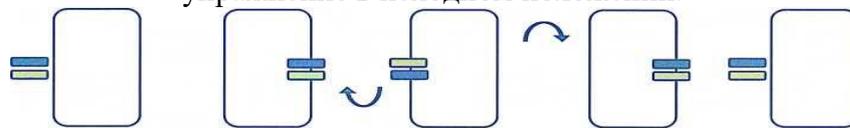
Исходное положение спортсмена - стоя лицом к резинке.

На счёт 1 спортсмен выполняет прыжок на дальнюю резинку.

На счёт 2 спортсмен прыгает с поворотом на 180 градусов через правое плечо на ближнюю резинку.

На счёт 3 спортсмен прыгает с поворотом на 180 градусов через правое плечо на дальнюю резинку.

На счёт 4 спортсмен выпрыгивает спиной назад за пределы ближней резинки, завершая упражнение в исходном положении.



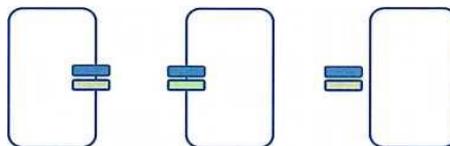
### 12. Упражнение «Спиной»

Исходное положение спортсмена - стоя лицом к резинке.

На счёт 1 спортсмен выполняет прыжок двумя ногами в центр между резинками.

На счёт 2 спортсмен прыгает на дальнюю резинку.

На счёт 3 спортсмен прыгает спиной назад на ближнюю резинку. На счёт 4 спортсмен выпрыгивает спиной назад за пределы ближней резинки, завершая упражнение в исходном положении.



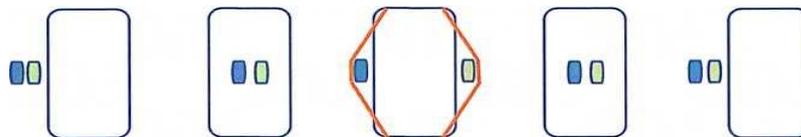
### 13. Упражнение «Ноги шире»

Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке. На счёт 1 спортсмен выполняет прыжок двумя ногами в центр между резинками.

На счёт 2 спортсмен прыгает двумя ногами, оставаясь внутри и разводя резинки в стороны.

На счёт 3 спортсмен повторяет движение, как на счёт 1.

На счёт 4 спортсмен выпрыгивает за пределы ближней резинки, завершая упражнение в исходном положении.



#### 14. Упражнение «Пятёрочки»

Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке. На счёт 1 спортсмен правой ногой делает захват ближней резинки и переступает через дальнюю резинку. На счёт 2 спортсмен левой ногой делает захват дальней резинки таким образом, чтобы резинка получилась перекрученной, как конфета.

На счёт 3 спортсмен, освобождаясь от резинок, выполняет прыжок двумя ногами так, чтобы резинки оказались между ног.

На счёт 4 спортсмен выпрыгивает за пределы ближней резинки, завершая упражнение в исходном положении.



#### 15. Упражнение «Дуга»

Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к краю резинке.

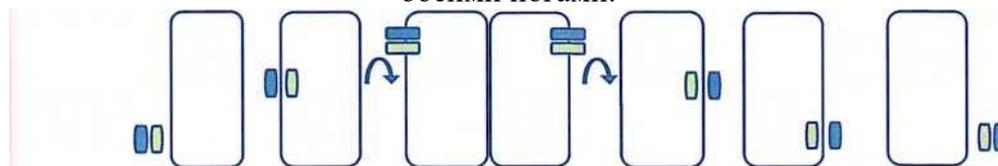
На счёт 1 спортсмен прыгает двумя ногами, перепрыгивая сначала ближнюю резинку по центру так, чтобы одна нога осталась снаружи ближней резинки, а вторая оказалась внутри, между резинками.

На счёт 2 спортсмен прыгает с поворотом на 90 градусов и становится ближе к левому краю на две резинки, лицом к дальней.

На счёт 3 спортсмен прыгает на дальнюю резинку двумя ногами. На счёт 4 спортсмен прыгает с поворотом на 90 градусов так, чтобы центр дальней резинки был между ног.

На счёт 5 спортсмен прыгает ближе к правому краю резинки, чтобы резинка оставалась между ног.

На счёт 6 спортсмен выпрыгивает за пределы дальней резинки ближе к правому краю обеими ногами.



#### 16. Упражнение «Классики»

Исходное положение спортсмена - стоя лицом к резинке.

На счёт 1 спортсмен прыгает двумя ногами в левую сторону от центра на ближнюю резинку.

На счёт 2 спортсмен прыгает двумя ногами в правую сторону от центра также на ближнюю резинку.

На счёт 3 спортсмен прыгает двумя ногами на дальнюю резинку справа от центра.

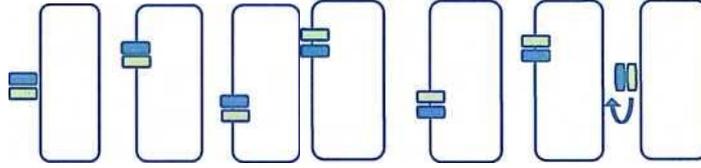
На счёт 4 спортсмен прыгает двумя ногами с поворотом на 180 градусов на правую сторону от центра дальней резинки.

На счёт 5 спортсмен прыгает двумя ногами по прямой на ближнюю от исходного положения резинку.

На счёт 6 спортсмен прыгает двумя ногами левее от центра на ближнюю от исходного положения резинку.

На счёт 7 спортсмен прыгает двумя ногами правее от центра на ближнюю от исходного положения резинку.

На счёт 8 спортсмен прыгает с поворотом на 90 градусов за пределы резинки так, чтобы оказаться в положении стоя правым боком к резинке.



### 17. Упражнение «Бриллиант»

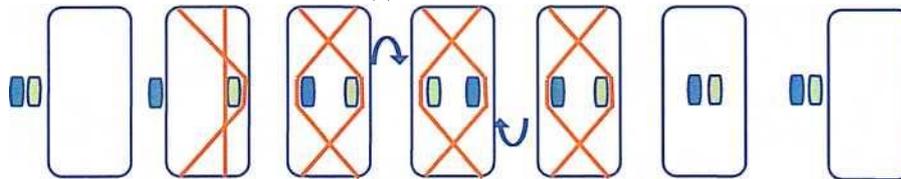
Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке. На счёт 1 спортсмен правой ногой делает захват ближней резинки и переступает через дальнюю резинку.

На счёт 2 спортсмен левой ногой делает захват дальней резинки таким образом, чтобы резинка получилась перекрученной, как конфета.

На счёт 3-4 спортсмен прыгает внутри резинок с поворотом на 180 градусов через правое плечо.

На счёт 5 спортсмен, освобождаясь от резинок, выполняет прыжок двумя ногами в центр между резинками.

На счёт 6 спортсмен выпрыгивает за пределы ближней резинки, завершая упражнение в исходном положении.



### 18. Упражнение «Геометрия»

Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке. На счёт 1 спортсмен прыгает так, чтобы обе резинки оказались между ног.

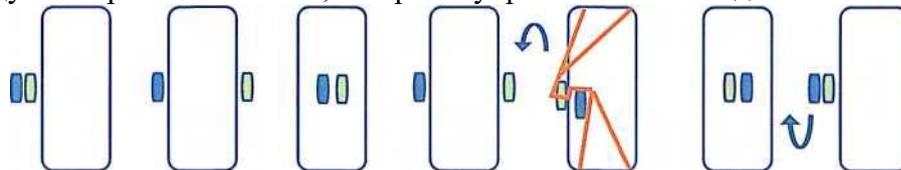
На счёт 2 спортсмен выполняет прыжок двумя ногами в центр между резинками.

На счёт 3 спортсмен повторяет движение, как на счёт 1.

На счёт 4 спортсмен прыгает на месте с поворотом на 180 градусов, закручивая резинку ногами.

На счёт 5 спортсмен в прыжке освобождается от резинок и прыгает в центр между резинками.

На счёт 6 спортсмен выпрыгивает за пределы ближней резинки с поворотом на 180 градусов через левое плечо, завершая упражнение в исходном положении.



### 19. Упражнение «Рогатка»

Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке. На счёт 1 спортсмен правой ногой сдвигает ближнюю резинку на уровень дальней.

На счёт 2 спортсмен левой ногой делает захват с внешней дальней стороны ближней и дальней резинки таким образом, чтобы стопы ног оказались в центре.

На счёт 3 спортсмен прыгает, дав резинкам раскрутиться и прижимает стопами одновременно обе резинки под углом 45 градусов. На счёт 4 спортсмен выпрыгивает за пределы ближней резинки, завершая упражнение в исходном положении.



### 20. Упражнение «Бантик»

Исходное положение спортсмена - стоя лицом к резинке.

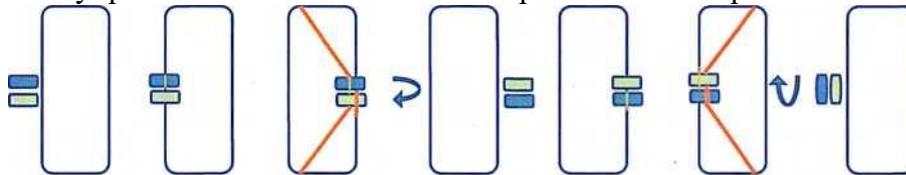
На счёт 1 спортсмен прыгает на ближнюю резинку так, чтобы левая нога оказалась под резинкой, а правая нога прижимала стопой её к полу.

На счёт 2 спортсмен, не отпуская резинку, прыгает на дальнюю резинку так, чтобы левая нога прижимала стопой дальнюю резинку, а правая нога оказалась под дальней резинкой.

На счёт 3 спортсмен выпрыгивает с поворотом на 180 градусов через правое плечо за пределы дальней резинки, чтобы оказаться в положении стоя к резинке.

На счёт 4-5 спортсмен повторяет движения, как на счёт 1-2.

На счёт 6 спортсмен выпрыгивает с поворотом на 90 градусов через левое плечо, завершая упражнение в положении стоя правым боком к резинке.



### 19. Упражнение «Косичка».

Исходное положение спортсмена - стоя лицом к резинке.

На счёт 1 спортсмен прыгает на ближнюю резинку так, чтобы левая нога оказалась под резинкой, а правая нога прижимала стопой её к полу.

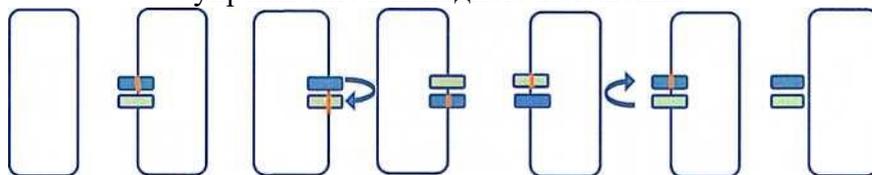
На счёт 2 спортсмен прыгает на дальнюю резинку так, чтобы правая нога оказалась под резинкой, а левая нога прижимала стопой её к полу.

На счёт 3 спортсмен прыгает на дальней резинке на месте, с поворотом на 180 градусов через правое плечо. Левая нога делает внешний разворот и должна по завершению прыжка оказаться под резинкой. А правая нога делает внутренний разворот, практически на месте, разворачивается только стопа, которая должна оказаться по завершению на резинке.

На счёт 4 спортсмен прыгает на ближнюю резинку так, чтобы правая нога оказалась под резинкой, а левая нога прижимала стопой её к полу.

На счёт 5 спортсмен снова прыгает на месте, с поворотом на 180 градусов через правое плечо. Левая нога делает внешний разворот и должна по завершению прыжка оказаться под резинкой. А правая нога делает внутренний разворот, практически на месте, разворачивается только стопа, которая по завершению должна прижать резинку сверху.

На счёт 6 спортсмен выпрыгивает спиной за пределы ближней резинки, завершая упражнение в исходном положении.



### 20. Упражнение «Топтун»

Исходное положение спортсмена - стоя лицом к резинке.

На счёт 1 спортсмен прыгает на ближнюю резинку так, чтобы левая нога оказалась под резинкой, а правая нога прижимала стопой её к полу.

На счёт 2 спортсмен, почти не отрывая правую ногу, освобождает левую ногу, которая была под резинкой.левой ногой тоже прижимает резинку.

На счёт 3 спортсмен перепрыгивает на дальнюю резинку, повторяя движение, как на счёт 1.

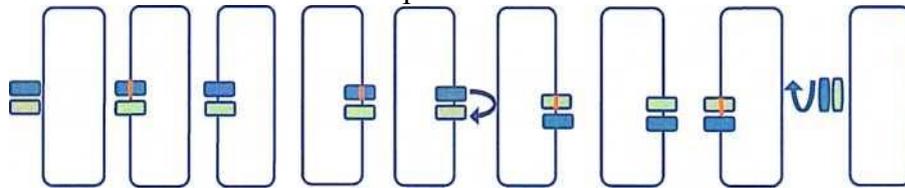
На счёт 4 спортсмен выполняет движение, как на счёт 2.

На счёт 5 спортсмен прыгает на дальней резинке на месте, с поворотом на 180 градусов через правое плечо. Левая нога делает внешний разворот и должна по завершению прыжка прижать резинку сверху. А правая нога делает внутренний разворот, практически на месте, разворачивается только стопа, которая должна оказаться по завершению под резинкой.

На счёт 6 спортсмен выполняет движение, как на счёт 2, только освобождает при этом правую ногу.

На счёт 7 спортсмен перепрыгивает на ближнюю резинку, повторяя движение, как на счёт 1, только под резинкой должна оказаться правая нога.

На счёт 8 спортсмен выпрыгивает с поворотом на 90 градусов через правое плечо за пределы ближней резинки, завершая упражнение в положении стоя правым боком к резинке.



### 21. Упражнение «Зиг-заг»

Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке. На счёт 1 спортсмен выполняет прыжок двумя ногами в центр между резинками.

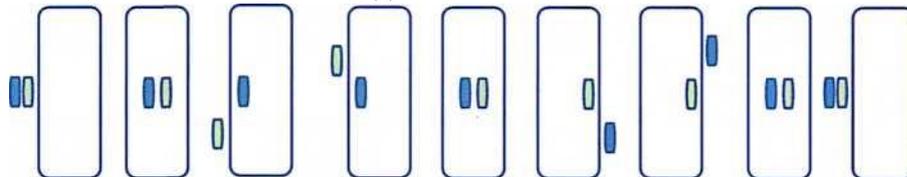
На счёт 2-3 спортсмен, подпрыгивая на левой ноге, заносит правую ногу за ближнюю резинку, сначала сзади, потом спереди, лишь немного касаясь пола.

На счёт 4 спортсмен, подпрыгивая заносит правую ногу в центр между резинками.

На счёт 5-6 спортсмен, подпрыгивая на правой ноге, заносит левую ногу за дальнюю резинку, сначала сзади, потом спереди, лишь немного касаясь.

На счёт 7 спортсмен, подпрыгивая заносит левую ногу в центр между резинками.

На счёт 8 спортсмен выпрыгивает за пределы ближней резинки, завершая упражнение в исходном положении.



### 22. Упражнение «Конфетка»

Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке. На счёт 1 спортсмен правой ногой делает захват ближней резинки и переступает через дальнюю резинку.

На счёт 2 левой ногой делает захват дальней резинки таким образом, чтобы резинка получилась перекрученной, как конфета.

На счёт 3 спортсмен выполняет прыжок вверх, дав резинке раскрутиться и приземляется одновременно двумя ногами на обе резинки, наступив на них стопами.

На счёт 4 спортсмен выпрыгивает за пределы ближней резинки, завершая упражнение в исходном положении.

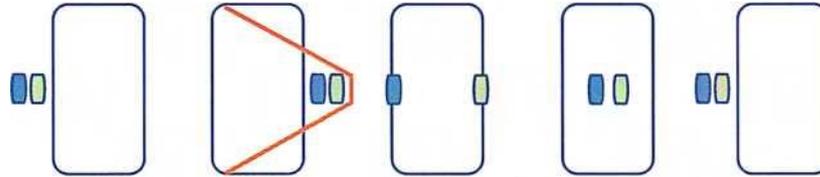


### 23. Упражнение «Конвертик»

Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке. На счёт 1 спортсмен прыгает двумя ногами через дальнюю резинку, зацепив ближнюю в прыжке.

На счёт 2 спортсмен выполняет прыжок двумя ногами и, дав резинке вернуться в исходное положение, приземляется одновременно двумя ногами на резинки, наступив на каждую из них стопами.

На счёт 3 спортсмен выполняет прыжок двумя ногами в центр между резинками. На счёт 4 спортсмен выпрыгивает за пределы ближней резинки, завершая упражнение в исходном положении.

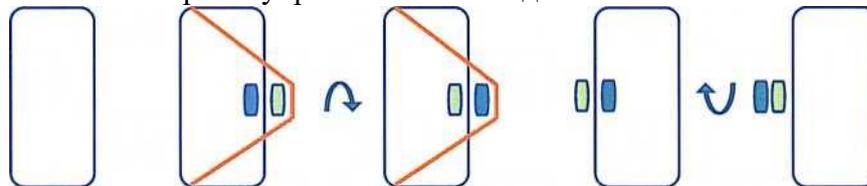


### 24. Упражнение «Косынка»

Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке. На счёт 1 спортсмен выполняет прыжок двумя ногами одновременно, зацепив и не отпуская ближнюю резинку правой ногой. В завершении прыжка дальняя резинка должна оказаться между ног. На счёт 2 спортсмен в прыжке выполняет поворот на 180 градусов через правое плечо, меняя при этом ноги и не отпуская ближнюю резинку. Можно повторить движение кратное число раз.

На счёт 3 спортсмен выпрыгивает, освобождаясь от ближней резинки, и приземляется так, чтобы она оказалась между ног.

На счёт 4 спортсмен в прыжке выполняет поворот на 180 градусов через правое плечо, завершая упражнение в исходном положении.

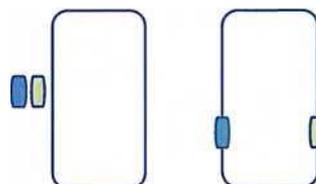


### 25. Упражнение «Вперёд-Назад»

Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке. На счёт 1 спортсмен прыгает двумя ногами на обе резинки ближе к правому краю, наступив на каждую резинку стопами. На счёт 2 спортсмен прыгает ближе к левому краю резинки и становится на них обеими стопами.

На счёт 3 спортсмен, не меняя положения тела, прыгает спиной, как на счёт 1.

На счёт 4 выпрыгивает за пределы ближней резинки, завершая упражнение в исходном положении.



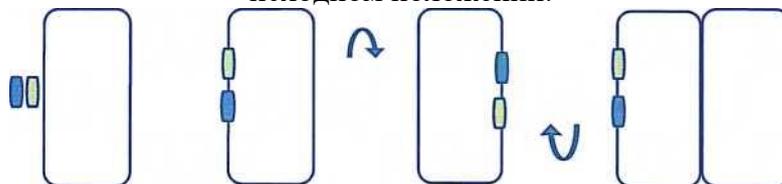
### 26. Упражнение «Двочки»

Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке. На счёт 1 спортсмен прыгает двумя ногами на ближнюю резинку так, чтобы стопы ног находились на одной линии (правая впереди, а левая сзади).

На счёт 2 спортсмен прыгает с поворотом на 180 градусов через правое плечо на дальнюю резинку с таким же положением стоп.

На счёт 3 спортсмен прыгает с поворотом на 180 градусов через правое плечо двумя ногами на ближнюю резинку с таким же положением стоп.

На счёт 4 спортсмен выпрыгивает за пределы ближней резинки, завершая упражнение в исходном положении.



### 27. Упражнение «Канатик»

Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке. На счёт 1 спортсмен выполняет прыжок двумя ногами в центр между резинками.

На счёт 2 спортсмен прыгает двумя ногами и становится на дальнюю резинку так, чтобы правая стопа находилась впереди левой по одной линии.

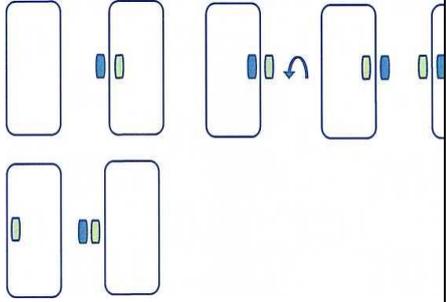
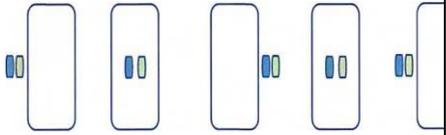
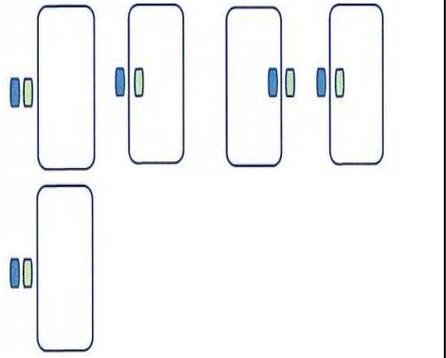
На счёт 3 спортсмен выполняет прыжок на ближнюю резинку, меняя положение ног (левая впереди, правая сзади).

На счёт 4 спортсмен выпрыгивает за пределы ближней резинки обеими ногами, завершая упражнение в исходном положении.



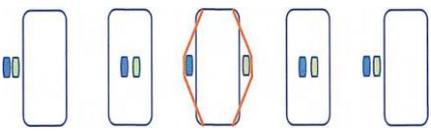
Картотека рече-двигательных, музыкально-ритмических, командных подвижных игр через резинку

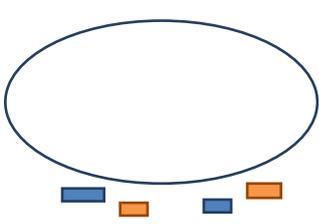
<p><b>«Зайчик». Упр. 37.</b> Длинноухий озорник</p> <p>В огород ходить привык.</p> <p>Он по грядкам прыгать стал,</p> <p>Всю капусту потоптал.</p> <p>Мы за ним – он скок-поскок</p> <p>С огорода наутёк!</p>	<p>И.П.- стоя правым боком к резинке.</p> <p>Прыжок двумя ногами в центр между резинками.</p> <p>Прыгает двумя ногами на обе резинки, наступив на каждую резинку стопами и делает прыжок двумя ногами в центр между резинками (повтор 2 раза).</p> <p>Выпрыгивает за пределы ближней резинки, завершая упражнение в исходном положении.</p>	
<p><b>«Белки». Упр. 4.</b> Белки прыгают по веткам.</p> <p>Прыг да скок, прыг да скок!</p> <p>Забираются нередко</p> <p>Высоко, высоко!</p>	<p>И.П.- стоя правым боком к резинке.</p> <p>Выполняет прыжок на резинку так, чтобы одновременно двумя ногами прижать к полу сразу ближнюю и дальнюю резинки (повтор 2 раза).</p> <p>Выпрыгивает за пределы резинки с поворотом на 90 градусов через левое плечо, завершая упражнение в положении стоя правым боком резинке и подняв руки вверх.</p>	
<p><b>«Лягушки». Упр.8.</b> На болоте две подружки,</p> <p>Две зеленые лягушки</p> <p>Ножками топали,</p> <p>Ручками хлопали,</p> <p>Вправо, влево наклонились</p> <p>И обратно возвратились.</p>	<p>И.П.- стоя правым боком к резинке.</p> <p>Прыжок двумя ногами в центр между резинками.</p> <p>Прыгает, чтобы обе резинки оказались между ног.</p> <p>Прыжок двумя ногами в центр между резинками.</p> <p>Повороты туловища вправо-влево.</p> <p>Выпрыгивает за пределы ближней резинки, завершая упражнение в исходном положении.</p>	

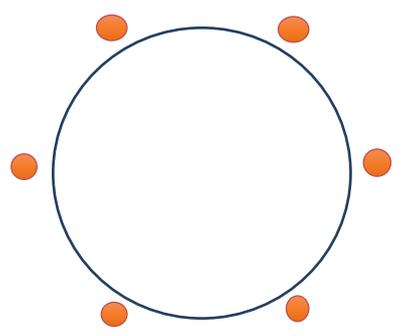
<p><b>«Синица». Упр. 9.</b></p> <p>Скачет шустрая синица,          Ей на месте не сидится,          Прыг-скок, прыг-скок,          Завертелась, как волчок.          Вот остановилась на минутку,          Почесала клювом грудку,          И с дорожки — на плетень,          Тири-тири, Тень-тень-тень!</p>	<p>И.п. - стоя правым боком к резинке..          Перепрыгивает через ближнюю резинку так, чтобы она оказалась между ног.          Перепрыгивает через дальнюю так, чтобы она оказалась между ног.          Выполняет прыжок на месте с поворотом 180 градусов через правое плечо, дальняя резинка остаётся между ног.          Перепрыгивает через ближнюю резинку так, чтобы она оказалась между ног.          Выполняет прыжок на месте с поворотом 180 градусов через правое плечо, ближняя резинка остаётся между ног.          Выпрыгивает за пределы резинки, завершая упражнение в исходном положении.</p>	
<p><b>«Бабочки». Упр. 7.</b></p> <p>Мы летаем друг за другом.          Лесом и зеленым лугом.          Крылья пестрые мелькают,          В поле бабочки летают.          Раз, два, три,          Сели на цветок – замри!</p>	<p>И.п. - стоя правым боком к резинке.          Выполняет прыжок двумя ногами в центр между резинками.          Выпрыгивает за пределы дальней резинки.          Выполняет прыжок двумя ногами в центр между резинками.          Выпрыгивает за пределы резинки, завершая упражнение в исходном положении.</p>	
<p><b>«Мишка». Упр. 6.</b></p> <p>Медвежонок потянулся,          Раз нагнулся,          два нагнулся,          Лапы за спину завёл,          Повернулся и пошёл.</p>	<p>И.П. стоя правым боком к резинке, руки на пояс.          Перепрыгивает через ближнюю резинку так, чтобы она оказалась между ног, нагибает туловище вправо.          Перепрыгивает через дальнюю так, чтобы она оказалась между ног, нагибает туловище влево.          Повторяет движение, как на счёт 1 и руки сводит за спиной.          Выпрыгивает за пределы резинки, завершая упражнение в исходном положении.</p>	

<p><b>«Белочка». Упр. 20.</b></p> <p>С ветки, Белка, прыгнув в лево, На сучке она присела. Вправо прыгнула потом, Покружилась над дуплом.</p>	<p>И.П. - стоя лицом к резинке. Выполняет прыжок на дальнюю резинку. Прыгает с поворотом на 180 градусов через правое плечо на ближнюю резинку. Прыгает с поворотом на 180 градусов через правое плечо на дальнюю резинку. Выпрыгивает спиной назад за пределы ближней резинки, завершая упражнение в исходном положении.</p>	
<p><b>«Зарядка». Упр.22.</b></p> <p>Зайцы утром рано встали, Весело в лесу играли. По дорожкам прыг-прыг! Кто к зарядке не привык?</p>	<p>И.П.- стоя правым боком к резинке. Выполняет прыжок двумя ногами в центр между резинками. Прыгает двумя ногами, оставаясь внутри и разводя резинки в стороны. Повторяет движение, как на счёт 1. Выпрыгивает за пределы ближней резинки, завершая упражнение в исходном положении.</p>	
<p><b>«Прогулка» Упр. 4.</b></p> <p>1.Пошагали-пошагали, 2.Хоп-хоп, хоп 3.Хоп, хоп, хоп, 4.Дружно - стоп! Дружно - стоп! 1.Маршируем, маршируем 2.Хоп-хоп-хоп, 3.Хоп, хоп, хоп, 4.Ножкой топ! Ножкой топ!</p>	<p>Исходное положение спортсмена - стоя лицом к резинке. На счёт 1 спортсмен выполняет прыжок на резинку так, чтобы одновременно двумя ногами прижать к полу сразу ближнюю и дальнюю резинки. На счёт 2-3 спортсмен в прыжке делает смену положения ног. На счёт 4 выпрыгивает за пределы резинки с поворотом на 90 градусов через левое плечо, завершая упражнение в положении стоя правым боком к резинке. Для более точного попадания ногами на резинку рекомендуется делать прыжок повыше, чтобы успеть сфокусироваться на положении резинок.</p>	

<p><b>«Пузырь» упр.14.</b>                  1.В воде плывет большой пузырь- буль, буль                  2.Словим мы с тобой пузырь – хватать, хватать                  3.Отпускаем мы пузырь – ой, ой                  4.Уплывает наш пузырь – пока, пока!</p>	<p>Исходное положение спортсмена - стоя лицом к резинке.                  На счёт 1 спортсмен правой ногой должен оттянуть дальнюю резинку так, чтобы она оказалась за пределами ближней. Дальнюю резинку следует оттягивать над ближней резинкой.                  На счёт 2 спортсмен должен наступить на дальнюю резинку двумя ногами.                  На счёт 3 спортсмен выполняет прыжок, отпустив дальнюю резинку и приземлившись одновременно двумя ногами на ближнюю. На счёт 4 спортсмен выпрыгивает за пределы резинки, завершая упражнение в исходном положении.</p>	
<p><b>«Наше тесто» упр.2.</b>                  (Под песню «Тесто круто замесили»)</p>	<p>Исходное положение спортсмена - стоя лицом к резинке.                  На счёт 1 спортсмен в прыжке цепляет двумя ногами ближнюю резинку и перепрыгивает за дальнюю.                  На счёт 2 спортсмен выпрыгивает с поворотом на 90 градусов через правое плечо за пределы резинки, освобождаясь от зацепа так, чтобы оказаться в положении стоя лицом к дальней резинке. Упражнение также можно выполнять с отскоком назад в исходное положение (на счёт 2). Это упрощенная версия упражнения, рекомендуемая для начала его освоения.</p>	
<p><b>«Карусель». Упр.23</b>                  (русская народная забава)                  Дети стоят по кругу в затылок друг другу и держатся за резинку одной (левой) рукой, изменяя скорость движения по тексту:                  Еле - еле, еле — еле,                  Закружились карусели,                  А потом, потом, потом,                  Все бегом, бегом, бегом.                  Тише, тише, не спешите,                  Карусель остановите,                  Раз-два, раз-два,                  Вот и кончилась игра.</p>	<p>Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке. На счёт 1 спортсмен правой ногой делает захват ближней резинки и переступает через дальнюю резинку.                  На счёт 2 спортсмен левой ногой делает захват дальней резинки таким образом, чтобы резинка получилась перекрученной, как конфета.                  На счёт 3 спортсмен, освобождаясь от резинок, выполняет прыжок двумя ногами так, чтобы резинки оказались между ног.                  На счёт 4 спортсмен выпрыгивает за пределы ближней резинки, завершая упражнение в исходном положении.</p>	

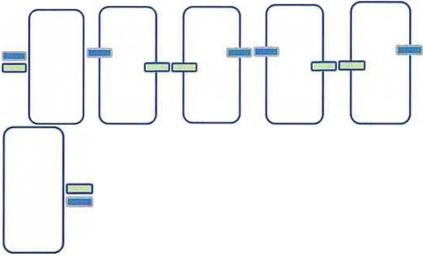
<p><b>«Лодочка». Упр.22</b>  <b>(На мотив песни «Лодочка пльви»)</b>                  Лодка, лодка, лодочка, лодочка                  По реке плывёт,                  Весело, весело, весело, весело,                  Детвору везёт</p>	<p>Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке. На счёт 1 спортсмен выполняет прыжок двумя ногами в центр между резинками.                  На счёт 2 спортсмен прыгает двумя ногами, оставаясь внутри и разводя резинки в стороны.                  На счёт 3 спортсмен повторяет движение, как на счёт 1.                  На счёт 4 спортсмен выпрыгивает за пределы ближней резинки, завершая упражнение в исходном положении.</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>«Цирковое моноколесо». Упр.21</b>                  Задача доехать до финиша, не потеряв ни одного участника, при этом не наступать на землю, а идти только по резинке.</p>	<p>Участники друг за другом встают ногами на одну часть резинки и держат над собой остальную часть. Словно, белки в колесе.</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>«Закрываем глазки все».</b>  <b>Упр. 12.</b>                  Закрываем глазки все.                  Спать, спать, спать                  Открываем глазки все.                  Встать, встать, встать!                  На коней!                  Тпру!</p>	<p>Все садятся на колени вокруг круга-резинки и руки кладут на колени. Ритмично произнося текст все сначала опускают голову на колени, вытянув руки вперед, в сторону резинки, голос при этом все тише и тише: «Закрываем глазки все. Спать, спать, спать...» Замирают на мгновение. На вторую фразу — как бы просыпаются, постепенно выпрямляясь, вытягивая руки вверх, голос все громче и громче: «Открываем глазки все. Встать, встать, встать!» Потом педагог командует - «На коней!» и все дети становятся на ноги, берут резинку перед собой двумя руками, как вожжи, и скачут. После команду «Тпру!» - останавливаются.</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>«Резиночка» Упр. 3 (вариативны)</b>  <i>Правила:</i> игра для 3 и более человек; В процессе обучения педагог показывает различные упражнения в прыжках. Устанавливается очередь, если ребенок выполнил заданное упражнение, то он выполняет следующее. Если не выполнил-то проиграл и ход переходит к следующему. Возможны варианты усложнения – резинка поднимается выше. В дальнейшем роль ведущего передается ребенку и поощряется творчество в придумывании вариантов заданий.</p>	<p>И. П спортсмена – стоя лицом к резинке. На счет 1 спортсмен в прыжке цепляет двумя ногами ближнюю резинку и прыгает на дальнюю, прижав ее двумя ногами. На счёт 2 спортсмен выпрыгивает с поворотом на 90 градусов через правое плечо за пределы резинки, освобождаясь от зацепа так, чтобы оказаться в положении стоя лицом к дальней резинке. Упражнение также можно выполнять с отскоком назад в исходное положение (на счёт 2). Это упрощенная версия упражнения, рекомендуется для начала его освоения.</p>	
<p><b>«Луна – Солнце» Упр. 44.</b>  <i>Правила:</i> Участник выполняет прыжки. Инструктор говорит: «Луна, Луна, Луна...», а когда скажет: «Солнце!» - участник должен спрыгнуть с резинки. Тот кто вовремя не спрыгнул – проиграл.</p>	<p>Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке. На счёт 1 спортсмен выполняет прыжок двумя ногами в центр между резинками. На счёт 2 спортсмен прыгает двумя ногами и становится на дальнюю резинку так, чтобы правая стопа находилась впереди левой по одной линии. На счёт 3 спортсмен выполняет прыжок на ближнюю резинку, меняя положение ног (левая впереди, правая сзади). На счёт 4 спортсмен выпрыгивает за пределы ближней резинки обеими ногами, завершая упражнение в исходном положении.</p>	

<p><b>«Пещера». Упр. 40.</b>  <i>Правила:</i> Дети делятся на две команды. Каждой команде нужно, выбраться из пещеры. Ребенок выполнивший без ошибок упражнение, выбирается из пещеры, тот кто ошибся остается. Побеждает команда, большему количеству участников, которой, удалось выбраться. Тем, кто ошибся, можно дать еще попытки. Тогда игра продолжается, до тех пор, пока одна из команд выберется в полном составе.</p>	<p>Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке. На счёт 1 спортсмен выполняет прыжок двумя ногами одновременно, зацепив и не отпуская ближнюю резинку правой ногой. В завершении прыжка дальняя резинка должна оказаться между ног. На счёт 2 спортсмен в прыжке выполняет поворот на 180 градусов через правое плечо, меняя при этом ноги и не отпуская ближнюю резинку. Можно повторить движение кратное число раз. На счёт 3 спортсмен выпрыгивает, освобождаясь от ближней резинки, и приземляется так, чтобы она оказалась между ног. На счёт 4 спортсмен в прыжке выполняет поворот на 180 градусов через правое плечо, завершая упражнение в исходном положении.</p>	
<p><b>«Кто выше». Упр. 7.</b>  <i>Правила:</i> Вначале резинка поднята низко – дети выполняют прыжки на этой высоте. Далее резинка поднимается все выше и выше. Побеждает тот, кто взял самую большую высоту, проигрывают те, кто зацепил резинку.</p>	<p>Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке. На счёт 1 спортсмен выполняет прыжок двумя ногами в центр между резинками. На счёт 2 спортсмен выпрыгивает за пределы дальней резинки. На счёт 3 спортсмен повторяет движение, как на счёт 1. На счёт 4 спортсмен выпрыгивает за пределы резинки, завершая упражнение в исходном положении.</p>	

<p><b>«Пешеходы на дороге».</b>  <b>Упр. 4.</b>  <i>Правила:</i> Инструктор поднимает зеленый флажок игрок начинает выполнять задание, когда поднимается красный он должен остановиться. Тот кто будет двигаться на красный проиграл.</p>	<p>Исходное положение спортсмена - стоя лицом к резинке.                  На счёт 1 спортсмен выполняет прыжок на резинку так, чтобы одновременно двумя ногами прижать к полу сразу ближнюю и дальнюю резинки.                  На счёт 2-3 спортсмен в прыжке делает смену положения ног.                  На счёт 4 выпрыгивает за пределы резинки с поворотом на 90 градусов через левое плечо, завершая упражнение в положении стоя правым боком к резинке.                  Для более точного попадания ногами на резинку рекомендуется делать прыжок повыше, чтобы успеть сфокусироваться на положении резинок.</p>	
<p><b>«По следам».</b> Упр.7.  <i>Правила:</i> Одновременно играют два ребенка. Первый придумывает свой путь, второй должен пройти след в след. Затем они меняются местами. Кто прошел с наименьшим количеством ошибок побеждает.</p>	<p>Исходное положение спортсмена - стоя правым боком к резинке. На счёт 1 спортсмен перепрыгивает через ближнюю резинку так, чтобы она оказалась между ног.                  На счёт 2 спортсмен перепрыгивает через дальнюю так, чтобы она оказалась между ног.                  На счёт 3 спортсмен выполняет прыжок на месте с поворотом 180 градусов через правое плечо, дальняя резинка остаётся между ног.                  На счёт 4 спортсмен перепрыгивает через ближнюю резинку так, чтобы она оказалась между ног.                  На счёт 5 снова выполняет прыжок на месте с поворотом 180 градусов через правое плечо, ближняя резинка остаётся между ног. На счёт 6 спортсмен выпрыгивает за пределы резинки.</p>	