**Мастер - класс «Прыжки через резинку».**

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

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

**Материал:**  карточки-схемы выполнения прыжков, резинки.

**Ход мероприятия:**

1. ***Теоретическая часть.***

Прыжки через резиночку - это забава нашего детства.

Еще 20 лет назад не нашлось бы ни одной девчонки, которая затруднилась бы с ответом на вопрос как играть в резиночку. Прыжки через резиночку были безумно популярны среди всего детского населения от 5 и до 15 лет. Девочки играли в резиночку везде – в школе на переменах, во дворе с подружками и дома, натянув резинку на стулья. Некоторое время детская игра в резиночку была незаслуженно забыта, но сейчас, когда у любительниц прыжков в резиночку подрастают собственные дети, начался новый виток ее популярности.

Правила игры в резиночку просты. Для игры понадобится отрезок резинки, длиной 3метра и участники в количестве от 3 человек. Резиночка связывается, образуя замкнутый контур, и растягивается на ногах 2 играющих, после чего 3 участник начинает игру. Начальная высота – по щиколотку. В процессе игры резиночка поднимается по ногам все выше и выше. После безошибочного выполнения всех упражнений на первом уровне, играющий повторяет их на следующем. Если же играющий ошибается в выполнении упражнения, ход переходит к следующему игроку, а допустивший ошибку занимает место в резиночке. Возможен вариант, когда в резиночку играют не 3, а 4 человека – парами. В этом случае партнер может выполнить упражнение вместо допустившего ошибку. Набор упражнений и последовательность их выполнения в разных вариантах игры могут быть различны.  
 Воспитанники нашего детского сада тоже с удовольствием прыгают через резинку.  В этом мастер-классе я хочу поделиться 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.

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.  
 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.

1. ***Практическая часть.***

А сегодня день особый,  
 Собрались мы неспроста.  
 И у взрослых,  и  у взрослых,  
 Начинается игра!

***1)Знакомство с техникой прыжков через резинку.***

Во времена моего детства в резиночки прыгали по своим правилам и традициям. Они были разные в каждом дворе.

Ну что, попробуем поиграть?

Сейчас я вам напомню некоторые из них.

**Упражнения:**

1. *Первое упражнение*

Прыгаем так, чтобы ноги были с двух сторон от одной резиночки и от другой. Выпрыгиваем с другой стороны от резиночки.

1. *«Пешеходы»*

Подпрыгиваем и наступаем одновременно по одной ноге на каждую резиночку. И меняем ноги местами. Делаем так 4 раза, затем выпрыгиваем с другой стороны резиночки.

1. *«Ступеньки»*

Двумя ногами захватываем одну резинку и прыгаем на другую. Потом одним прыжком выпрыгиваем из резинки.

1. *«Конвертик»*

Двумя ногами зацепляем первую резинку и прыгаем через вторую резинку. Подпрыгиваем и наступаем двумя ногами на обе резинки. Выпрыгиваем из резинки.

1. *«Кораблик»*

Начинаем как в «конвертике». Затем выпрыгиваем так, чтобы обе ноги оказались снаружи резинки. Перекрещиваем в одну и в другую стороны. Выпрыгиваем из резинки.

1. *«Платочек»*

Цепляем одну резиночку одной ногой, переносим ее за вторую, потом подпрыгиваем и поворачиваемся на 180° не отпуская резиночку. Дальше выпрыгиваем так, чтобы ноги были с двух сторон от первой резиночки.

**2) Игровые задания  для педагогов “Веселые прыжки».**

А теперь давайте вспомним правила классической «Десяточки».Педагоги получают карточки – схемы прыжков через резиночку.

После 5-ти минутной подготовки, участники должны выполнить предложенное задание.

***Рефлексия.***

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.