Упражнения с резинкой как средство удовлетворения двигательной активности детей дошкольного возраста.

Автор: Влюбчак О. В., инструктор по физической культуре

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья. Для растущего организма огромное значение имеет двигательная активность, служащая важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольника.

Давно известно, что прыжки имеют большое влияние на укрепление и сохранение здоровья дошкольников, положительно влияют на развитие таких физических качеств, как координация, ловкость, выносливость, быстрота. Для обучения детей прыжкам используется разное оборудование.

В детских садах одним из видов нестандартного оборудования является резинка. Почему же упражнения с резинкой имеют такую популярность? Да потому, что материал этот доступен, прост, занимает мало места при хранении. Упражнения с резиновой лентой очень эффективны, дают возможность педагогу, варьируя разнообразные упражнения, создавать интересные комплексы.

Упражнения с резинкой используются как в самостоятельной двигательной деятельности детьми, так и на занятиях. Упражнения с резинкой можно использовать в начале занятия, при проведении разминки, включить в комплекс общеразвивающих упражнений. В основной части занятия для обучения и совершенствования разных видов прыжков, подлезания и перелезания. С резинкой можно провести подвижную, малоподвижную или игру на развитие внимания, всевозможные эстафеты. Любой досуг может украсить и разнообразить простая резинка. Не нужно покупать дорогостоящее оборудование, достаточно приобрести несколько метров резинки и на физкультурных занятиях воспитанники получают хорошую двигательную нагрузку, происходит эмоциональный подъём и активизируется мыслительная деятельность. Резинка может быть узкой или широкой, но главное, чтобы она была мягкой, хорошо растягивающейся, яркой и красивой.

Игры и упражнения с резинкой просты в применении: не нужно много места, играть можно как всей группой, так и вдвоем, или индивидуально. Прыжок через резинку – это не просто прыжок. Он имеет особую, отработанную технику, поэтому игры и упражнения с резинкой способствуют:

- развитию прыгучести, чувства равновесия, координации движения, ловкости, выносливости;

- улучшению работы сердечно-сосудистой  и дыхательной системы;

- формированию осанки, укреплению опорно – двигательного аппарата и всех мышц тела;

- развитию психических процессов: внимания, памяти, восприятия.

Так же в играх и упражнениях с резинкой дети проявляют большую двигательную активность и творчество.

Таким образом: традиционная, многими забытая, но интересная и эффективная оздоровительная технология прыжков через резинку актуальна и в наше время!