Приложение №2

**Автор материала:**

**Орлова Алена Владимировна инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории,**

**МАДОУ детский сад №25, г.Нефтекамска Республики Башкортостан**

**Мастер класс для педагогов ДОУ по теме «Игры нашего детства: детская игра**

**«Резиночка»**

**«Игры нашего детства: детская игра**

**г. Нефтекамск, 2016**



**Мастер - класс**

**«Игры нашего детства: детская игра «Резиночка».**

**Цель:** повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросе стимулирования  двигательной активности  детей путем использования игры «Резиночка» 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.  Способствование развитию профессионально – творческой активности, раскрытию внутреннего потенциала каждого педагога путем создания условий для индивидуальной и коллективной деятельности.

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

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

**План проведения:**

1. Просмотр видеоролика «Игры нашего детства». Немного из истории.
2. Игра «Чемодан чепухи».
3. Презентация игры «Резиночка».
4. Практическая часть.
5. Рефлексия.

**Ход мероприятия.**

1. **Просмотр видеоролика «Игры нашего детства».**
2. **Немного из истории. Игра «Чемодан чепухи».**

(После просмотра ролика об играх нашего детства)

Когда-то, в нашем детстве, по вечерам дворы заполняли бабушки, обсуждающие последние новости, и детвора. Мы не хвастались друг перед другом последней моделью сотового телефона - про них тогда никто не слышал. Мы собирались во дворах и играли. Играли в разные игры: "ляпы", "жмурки", "вышибалы", "цепи кованые"... Этот список можно продолжать долго. Дорожки были расчерчены классиками. А помните, как ругались учителя, что все коридоры в школе перегорожены "резиночками"? Старые добрые игры, которые появились неизвестно когда. В них учились играть там же, во дворе, у старших ребят. А бабушки, сидящие на скамеечках иногда замечали: "А мы в это играли так..." Сколько лет пролетело, но те детские чувства, когда "цепи" такие крепкие и их нельзя разорвать, когда именно ты продержался дольше всех в "вышибалах", невозможно забыть. И каждый раз при воспоминании об этом весь наполняешься чувством радости и восторга.

Прошло время, и мы стали мамами и папами. Только вот наши дети почти не играют во дворах. Некогда им. Они больше времени проводят за компьютером и телевизором.

Сейчас растет поколение детей, предпочитающих общаться между собой электронным способом, оставляя за бортом все другие формы общения, ведь все что им необходимо для этого есть на компьютерном столе и телевизионной тумбочке. Это негативно сказывается на развитии организма и личности в целом.

      Для разрешения сложившейся ситуации мы предлагаем довольно простой и интересный способ. Необходимо возродить в детях и родителях мотивацию и интерес к живому общению! И сделать это надо в такой форме, которая бы не носила характер принуждения – эта форма – дворовые игры.

Именно эти дворовые игры помогали детям развивать умение двигаться; помогали взаимодействовать с внешним миром, учили слышать, усваивать и выполнять правила. А ведь все это позволяет ребенку быть действительно хорошо подготовленным к обучению в школе. Приведем пример: развитая моторика - это красивый почерк, развитый пространственный фактор (а в его основе взаимодействие с миром) - успешное овладение математикой. Умение четко следовать инструкции важно при изучении любого предмета. Так что не жалейте времени на старые, но такие нужные и полезные игры.

**Игра «Чемодан чепухи».**

**Давайте вспомним, во что же мы играли много лет назад.**Выношу чемоданчик, где лежат различные предметы: кольцо, 12 палочек, краски, резинка, мячик, скакалка, мел, битка , цветочек, уголок, клубок ниток.

Коллеги, на нашем мастер-классе разыгрывается комплект наград, поэтому предлагаю принять самое активное участие! Награды будут выданы тем, кто наберет наибольшее число жетонов. А сейчас вы должны назвать игры, ассоциируя их с предметами, лежащими в чемодане. Кто называет, тот жетон получает!

1. **Презентация игры «Резиночка»**

В этом мастер-классе я хочу поделиться своим опытом обучения детей дошкольного возраста прыжкам через резиночку. В ту самую резиночку,в которую прыгали день напролет в любом удобном и не очень удобном месте - школьные коридоры во время переменок, площадки во дворе, любой более-менее ровный участок земли, асфальта, квартиры.

Мои наблюдения показывают, что двигательная активность у детей недостаточна, особенно в осеннее-зимний период, когда на улице непогода. Кроме того, к  старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность двигательной активности, не всегда могут ее реализовать на должном уровне. Дети 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.В связи с этим у детей именно этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. А в будущем заболевания сердечно-сосудистой системы, ожирение, болезни суставов с опорно-двигательного аппарата.

Мы, взрослые, должны поддержать неуёмную потребность детей в движении, помочь им реализовать свои физические возможности. Мячами, скакалками, обручами уже никого не удивишь, а на экран выходят всё новые и новые яркие мультфильмы, появляются всё новые компьютерные игрушки с сенсорными экранами. Что же предложить нам детям взамен компьютерам и телевизорам, игровым приставкам и электронным играм?

Как оказалось, всё новое – хорошо забытое старое. На память пришла самая яркая игра моего детства! Конечно, это «Резиночка»!

( Слайд ) Игра в резиночку пошла из Китая, называется она Chinesejumprope. В Германии - Gummitwist, в Великобритании - Elastics, в Эстонии - Kummikeks. У нас в России чаще всего называются «В резиночку».

Ни одна игра во дворе не пользовалась такой популярностью у девчонок как «Резиночка».

Конечно, большой проблемой было достать эту самую заветную резиночку - в магазине не так-то просто было ее найти. Поэтому были и "ветеранские" резиночки - жутко растянутые или все в узелках, и резиночки, полностью связанные из разных кусочков-остатков... И конечно весь двор мечтал о новой длинной резинке. Если кто-то становился счастливым обладателем таковой - во дворе не было отбоя от желающих прыгать.

Прыжок в «Резинках» – это не просто прыжок в высоту. Он имеет особую, отработанную технику, поэтому игра в «Резиночку» способствует развитию координации движений, выносливости, ловкости, укреплению всех мышцы тела и сердечно - сосудистой системы организма. Прыжки направлены на тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки через резинку способствуют повышению выносливости, тренируют чувство ритма, в прыжках дети проявляют большую активность и настойчивость. И самое главное- эта игра не требует много места и большого количества игроков (минимум 3 человека).

**(Слайд) Цель игры:** выполнить определенную комбинацию прыжков (упражнений) быстрее других участников.

**Правила игры.** Для игры нужно 3-4 участника, резинка длиной 2 - 3 м, у которой связаны концы. Двое игроков, стоя ноги врозь, растягивают резиночку на высоте 15 см. от пола, третий прыгает. Допустивший ошибку меняется местом с тем, кто держит резиночку. Если участник удачно завершит все комбинации, остальные игроки поднимают резинку выше – на уровень коленей. Для каждого уровня упражнения одинаковы.

**(Слайд)**

Уровни игры в резиночку:  
- первый уровень - резиночка находится на уровне щиколоток держащих;  
- второй уровень - резиночка на уровне колен;  
- третий уровень - резиночка на уровне бедер ("под ягодицами");  
- четвертый уровень - резиночка на уровне пояса;  
- пятый уровень - резиночка на уровне груди;  
- шестой уровень - резиночка на уровне шеи;  
- седьмой уровень - резиночкадержится руками на уровне ушей.  
Упражнения могут быть различными, устанавливаются по договоренности со всеми участниками.

**Простые.**

Прыгаем: ноги с двух сторон от одной резиночки, подпрыгиваем, ноги с двух сторон от другой, выпрыгиваем с другой стороны резиночки.

**Бегунчики.**  (пешеходы, рельсы)

Подпрыгиваем, наступаем одновременно – по одной ноге на одну “резиночку”, подпрыгиваем, меняем ноги местами – так 4 раза (можно приговаривать “пе-ше-хо-ды”), выпрыгиваем с другой стороны резиночки.

**Ступеньки.**

Прыгаем двумя ногами (вместе) – подпрыгиваем, зацепляем одну резинку, наступая на другую, потом одним прыжком освобождаемся от резинки и выпрыгиваем с другой стороны.

**Бантик.**

Правая нога снизу первой резинки, левая сверху. Прыгаем на вторую резинку так, чтобы получился бантик (правая сверху, левая снизу). Одним прыжком освобождаемся от резинки и выпрыгиваем с другой стороны.

**Конфета** (конвертик).

Прыгаем двумя ногами сразу за вторую резинку, зацепив первую (получаем перекрест, внутри которого стоим), подпрыгиваем и наступаем на обе резинки двумя ногами, выпрыгиваем из резинки.

**Кораблик.**

Начинаем как в конвертике – запрыгиваем внутрь двумя ногами, подпрыгиваем и приземляемся так, чтобы обе ноги оказались “снаружи” резинки, перекрещиваем в одну и в другую сторону, выпрыгиваем из резинки.

**Платочек.**

Цепляем одну резиночку одной ногой, переносим ее за вторую (получается конвертик, но одной ногой), подпрыгиваем и поворачиваемся на 1800, не отпуская резиночку, дальше прыгаем – освобождаемся от резинки и приземляемся так, чтобы ноги были с двух сторон от первой резиночки.

При кажущейся простоте этих движений, их сложно выполнять на втором, а тем более на третьем уровнях .

**(Слайд)** Так, обыкновенная резинка стала настоящей находкой для меня по стимулированию двигательной активности детей. Теперь воспитанники нашего детского сада тоже с удовольствием прыгают через резинку.

Ну а Вас, уважаемые коллеги , я приглашаю на нашу игровую площадку. И теперь мы все вместе поиграем в игру резиночка. Приглашаю, приглашаю! И не забываем , уважаемые коллеги , что мы разыгрываем комплект наград. (Делимся на тройки , и каждая тройка получает резиночку и схему)

**4. Практическая часть.**

Спасибо, коллеги, мы с вами вспомнили самые простые комбинации игры «резиночка». прошу занять свои места.

1. **Рефлексия.**Игра «Педагогический салат». *(раздать разноцветные листочки и ручки всем участникам, после выполнения задания выложить листочки в салатницу и зачитать, одно два пожелания или впечатление).*

Ну , а теперь, уважаемые педагоги, предлагаю вам приготовить педагогический салат- ассорти. Каждый из вас на листочке напишет свое впечатление или пожелание и положит в эту салатницу. (перемешиваю)

А теперь я перемешаю все ингредиенты и сниму пробу .(прочитать один листочек).

Спасибо вам большое за пожелания и внимание . Ну , а сейчас самое приятное. Кто же у нас оказался самым активным участником? Посчитаем свои жетоны. (раздача призов и буклетов «Дворовые игры - детская игра «Резиночка»»). Молодцы , приятно с вами было познакомится и пообщаться.

До свидания!