Автор: Ефременко Ирина Александровна

Инструктор по физической культуре

ГБДОУ детский сад № 100 Калининского района Санкт-Петербурга

**«Эффективные практики дошкольного образования»**

**Раздел: наработки по эффективному применению здоровьесберегающих технологий**

**Тема: «Подвижные игры и эстафеты с использованием тренажера «Батут» в образовательной работе с детьми старшего дошкольного возраста»**

Говоря о содержании образовательной области «Физическое развитие» в педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения, конечно же, мы подразумеваем приобретение ребенком опыта в двигательной деятельности, направленной на развитие разных физических качеств, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.

Поскольку дети народ очень подвижный, очень любят прыгать. Я решила внести в свой образовательный процесс тренажер и выбрала батут. Учреждение приобрело два мобильных небольших батута, что дает возможность выносить их на улицу на спортивную площадку.

Почему я выбрала батут? Задачи, которые можно решить с помощью данного тренажера для развития и формирования детского организма:

* Прыгательная деятельность активно развивает вестибулярный аппарат ребенка.
* Во время прыжков происходит тренировка координации, выносливости, самоконтроля, терпения, умение владеть своим телом.
* Укрепление мышц спины и позвоночника ребенка
* Активизация дыхания, поддержание работы легких, улучшение работы кровотока и, как следствие, более активное поступление кислорода в мозг ребенка.
* Способствование гармоничному развитию детского организма
* Усиление положительного эмоционального настроя, получения заряда бодрости и радости.

В занятиях, я использую тренажер в одной из трех частей, либо в нескольких частях, а возможен вариант использования во всех трех частях. Комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажера достаточно сложен для детей, но привлекателен своей нестандартностью.

При внесении тренажера в основную часть, я подбираю основные видов движений с целью отрабатывания техники прыжка, которая состоит из таких элементов как: исходное положение, замах, толчок, полет и приземление.

Использование в подвижной игре тренажера позволяет закрепить навыки прыжка и приземления в интерактивной форме в более быстром темпе.

При использовании в деятельности данного тренажера обязательным условием является привлечение воспитателя группы. Он так же является страхующим детей при выполнении детьми заданий. Особое внимание здесь на: подъем на батут;прыжки и спрыгивание с батута.

Я осуществляю постоянный контроль за выполнением движений, использую словесные напоминания, описание действия, обязательный показ действий для детей, указания, работа со схемами.

**Подвижные игры с использованием тренажера «Батут»**

***Подвижная игра «Попрыгунчик»***

**Цель**: развивать ориентировку в движении и в пространстве, ловкость, быстроту реакции, равновесие, закреплять навык прыжка на батуте и спрыгивания, приземляясь на две полусогнутые ноги.

**Правила игры:**

В центре зала стоит тренажер «Батут» (около тренажера мат для спрыгивания )

Игроки располагаются вокруг батута на расстоянии 2 м. Водящий находится на батуте.

Игроки и водящий выполняют прыжки: игроки на полу, водящий - на батуте.

Дети проговаривают слова:

*Я подпрыгнул и лечу,*

*На батуте я скачу.*

*Прыгну вверх под облака,*

*До свидания, всем пока!*

После последних слов водящий спрыгивает с батута на мат, приземляясь на две ноги, и догоняет игроков. Игроки убегают, выполняя бег в правую сторону по кругу. Пойманный ребенок становится водящим.

 

***Подвижная игра «Мяч - озорник»***

**Цель:** развивать равновесие, ловкость, быстроту реакции, меткость.

**Правила игры:**

В центре зала стоит тренажер «Батут» (около тренажера мат для спрыгивания).

Игроки располагаются вокруг батута на расстоянии 2 м. Водящий находится на батуте, держит в руках мяч и выполняет прыжки. Игроки и водящий произносят слова:

Мяч красивый у меня,  
Скачем мы с тобой полдня,  
Мяч веселый, озорной!

В даль лети, а ты не стой!

После этих слов водящий бросает мяч в игроков, стараясь их запятнать. Игроки убегают, выполняя бег в правую сторону по кругу. «Пойманный» ребенок становится водящим.

 

**2 вариант игры:**

Водящий прыгает на батуте с мячом. Игроки выполняют бег по кругу в правую сторону. Инструктор произносит слова. После последних слов игроки останавливаются, водящий бросает мяч, стараясь попасть в игроков, игроки отбегают от мяча.

**Эстафеты с использованием тренажера «Батут»**

***1.Эстафета «Прыг-скок»***

**Цель:** развивать быстроту, ловкость, равновесие, закреплять навык прыжка на батуте и спрыгивания, приземляясь на две полусогнутые ноги.

Команда строится на линии в колонну друг за другом. В середине дистанции стоит батут с прилегающим к нему матом для спрыгивания. По команде первый участник бежит до батута, встает на него, выполняет пять прыжков. Затем спрыгивает на мат, приземляясь на две ноги, бежит до ориентира, оббегает его и бегом возвращается к команде. Передает эстафету следующему.

** **

****

***2. Эстафета «Меткий игрок»***

**Цель:** развивать быстроту, ловкость, равновесие, меткость, закреплять навык прыжка на батуте и спрыгивания, приземляясь на две полусогнутые ноги.

Вдоль дистанции находятся: корзина с шариками, батут с матом, пустая корзина на расстоянии 1,5- 2 м от батута.

Участники строятся на линии в колонну друг за другом.

По команде первый участник бежит до корзины, берет маленький мячик, добегает до батута, встает на батут, выполняет прыжок с поворотом вокруг себя, бросает мяч корзину, прыгивает на мат на две ноги и бегом возвращается к команде. Передает эстафету следующему.

 

 

 

***3. Эстафета «Дружная пара»***

**Цель:** развивать быстроту, ловкость, равновесие, закреплять навык прыжка набатуте и спрыгивания, приземляясь на две полусогнутые ноги, умение двигаться в паре, взаимовыручку.

В середине дистанции стоит батут с прилегающим к нему матом для спрыгивания.

Участники стоят парами. По сигналу первая пара бежит до батута, один игрок встает на батут, делает два прыжка, другой – держит его за руку, и спрыгивает на мат, приземляясь на две ноги. Добегают до ориентира, оббегают его, добегают до батута и меняются ролями - первый игрок держит за руку, второй – прыгает. Пара возвращается бегом к команде и встает в конец колонны.

 

 

Вывод: я считаю, что в ходе таких занятий с использование данного тренажера, мне удается решать поставленные задачи по развитию физических качеств: ловкости, быстроты, равновесия, гибкости, силы, общей выносливости; умению восстанавливать дыхание, умение управлять своим телом в движении. Решаю я эти задачи в разных видах движений: ходьбе, беге, подъеме на тренажер и спуске с него, прыжках. Дети, занимаясь с помощью батута, приобретают ряд позитивных качеств -смелость, силу воли, целеустремленность, уверенность.

Я считаю, что мне удалось в ходе занятия решить поставленные задачи. Дети были активны и заинтересованы, внимательно слушали задания. Учитывая психологические особенности дошкольников, желание сделать все быстрее ,отдельным детям помешало выполнить качественно прыжки и четкое правильное приземление.

Ссылка на видео файл.

<https://disk.yandex.ru/i/KbKEdh16zSr1Fg>

.