

Зорина Лариса Яковлевна

инструктор по физической культуре

Мартынова Татьяна Юрьевна

старший воспитатель

МБДОУ «Д/С №158 «Рябинушка»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА
ДЛЯ ПРЫЖКОВ ЧЕРЕЗ РЕЗИНКУ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** в статье рассматривается инновационная технология физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, основанная на использовании специального тренажёра для прыжков через резинку. Раскрываются преимущества данной технологии для развития физических качеств, координации, когнитивных функций и методические аспекты её внедрения в образовательный процесс детского сада.*

***Ключевые слова:** инновационные технологии, физическое воспитание, тренажер для прыжков через резинку, старший дошкольный возраст.*

Современная система дошкольного образования всё чаще обращается к таким видам двигательной активности, которые способны одновременно решать оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи. Для ребёнка дошкольного возраста недостаточно просто предложить физическое упражнение: важно, чтобы оно было понятным, интересным, эмоционально привлекательным и давало возможность проявлять инициативу. Именно поэтому особую ценность приобретают игровые технологии, объединяющие физическую нагрузку с элементами соревнования, творчества и самостоятельного выбора.

Одним из перспективных направлений в этой области является использование прыжков через резинку. Игра с резинкой хорошо известна людям старше-

го поколения. Раньше дети часто играли в неё во дворах, самостоятельно придумывали последовательности движений, меняли высоту натяжения и соревновались в ловкости. Сегодня традиционная дворовая забава получает новое содержание и постепенно превращается в организованную спортивно-оздоровительную технологию, которую можно применять в дошкольных образовательных учреждениях. Современный подход предполагает не случайное выполнение прыжков, а использование специального тренажёра и заранее разработанной методики занятий. Благодаря этому привычная игра становится более безопасной, последовательной и результативной.

Главным отличием современного оборудования от обычной резинки является наличие устойчивой конструкции, специально предназначенной для выполнения упражнений. Такой тренажёр представляет собой прочную раму, изготовленную, как правило, из натуральной древесины, например массива бука. На раме закрепляется эластичная лента, положение которой можно изменять в соответствии с задачами занятия и физическими возможностями ребёнка. Педагог имеет возможность регулировать высоту препятствия, ширину зоны для прыжка и отдельные параметры упражнения. Это особенно важно в работе с дошкольниками, поскольку дети одного возраста могут значительно различаться по уровню координации, силе, выносливости, гибкости и степени уверенности в собственных движениях.

Конструкция тренажёра позволяет осваивать большое количество вариантов прыжков. В рамках разработанной технологии может использоваться до тридцати разновидностей движений, отличающихся способом отталкивания, положением ног, направлением перемещения, последовательностью действий и характером приземления. Постепенное усложнение заданий делает занятия доступными как для начинающих, так и для более подготовленных детей. Сначала ребёнок осваивает простые элементы, учится правильно отталкиваться и приземляться, а затем переходит к комбинациям, требующим большей точности, быстроты реакции и пространственной ориентировки.

Важным достоинством технологии является игровой характер занятий. Ребёнок воспринимает прыжок не как скучную обязательную тренировку, а как интересную задачу, которую хочется выполнить правильно. Игровая мотивация помогает поддерживать внимание, повышает эмоциональный настрой и способствует более активному включению детей в деятельность. Даже те воспитанники, которые обычно не проявляют большой заинтересованности в традиционных физических упражнениях, могут с удовольствием участвовать в прыжках через резинку, поскольку здесь присутствуют элемент неожиданности, возможность выбора, постепенное преодоление трудностей и видимый результат.

Е.С. Баркова [1] отмечает, что прыжковые упражнения оказывают комплексное воздействие на организм ребёнка. На первый взгляд может показаться, что прыжок через резинку представляет собой обычное подпрыгивание вверх. Однако правильное выполнение требует значительно большего количества навыков. Ребёнку необходимо оценить расстояние до препятствия, определить момент отталкивания, согласовать движения рук и ног, сохранить равновесие в полёте и безопасно приземлиться. Все эти действия должны выполняться в определённой последовательности и достаточно быстро. Во время прыжка активно работают мышцы ног, туловища, спины и плечевого пояса. Укрепляются мышцы стопы и голени, развиваются мышцы бедра и ягодиц. Благодаря этому постепенно формируется силовая выносливость, необходимая для выполнения не только прыжковых, но и других двигательных действий. Одновременно совершенствуется способность удерживать корпус в правильном положении. Ребёнок учится контролировать положение тела, не терять равновесие и мягко переносить нагрузку при приземлении. Особое значение имеет развитие координационных способностей. Прыжки через резинку требуют точного согласования зрительной информации и двигательной реакции. Ребёнок должен увидеть положение ленты, рассчитать траекторию движения и выбрать подходящий способ преодоления препятствия. Благодаря этому улучшается глазомер, развивается пространственная ориентировка, повышается точность движений. Дошкольник начинает лучше понимать, где находится его тело относительно

предметов окружающего пространства, что положительно сказывается на освоении других физических упражнений и бытовых действий.

Регулярные занятия помогают развивать чувство ритма. Многие комбинации прыжков выполняются в определённой последовательности, под счёт педагога или музыкальное сопровождение. Ребёнку необходимо запомнить порядок движений, выдержать заданный темп и вовремя переходить от одного элемента к другому. Такая работа способствует развитию слухового внимания, двигательной памяти и способности действовать по инструкции. В дальнейшем эти умения могут быть полезны при разучивании танцевальных движений, ритмической гимнастики, подвижных игр и спортивных упражнений.

Не менее важным результатом является развитие быстроты реакции. В некоторых вариантах задания высота или положение резинки меняются, а ребёнку требуется быстро перестроить свои действия. Он учится реагировать на сигнал, учитывать действия партнёров и принимать простые двигательные решения. Это способствует формированию самостоятельности и уверенности. Постепенно ребёнок начинает не только повторять движения за педагогом, но и осознанно выбирать наиболее удобный способ выполнения упражнения.

По мнению А.М. Пермякова, технология прыжков через резинку может использоваться и для развития волевых качеств. Не каждому ребёнку удаётся сразу преодолеть препятствие. Иногда требуется несколько попыток, чтобы правильно рассчитать силу отталкивания, подобрать высоту прыжка или сохранить равновесие при приземлении. Педагогическая ценность таких ситуаций заключается в том, что ребёнок учится спокойно относиться к ошибкам, не отказываться от попытки и добиваться результата постепенно. При этом важно, чтобы взрослый не сравнивал детей в унижительной форме, а поддерживал каждого воспитанника и отмечал его личный прогресс.

Занятия могут проводиться индивидуально, в парах или небольшими подгруппами. Индивидуальная работа позволяет учитывать особенности конкретного ребёнка и подбирать оптимальный уровень сложности. Парные упражнения развивают умение взаимодействовать, соблюдать очерёдность и поддержи-

вать партнёра. Групповые задания способствуют формированию навыков сотрудничества, дисциплинированности и доброжелательного отношения к сверстникам.

Особое внимание необходимо уделять безопасности. Перед началом занятий педагог должен проверить устойчивость рамы, надёжность креплений и состояние эластичной ленты. Поверхность пола должна быть ровной, сухой и свободной от посторонних предметов. Дети должны выполнять упражнения в удобной спортивной одежде и обуви, не ограничивающей движения. Нельзя допускать чрезмерной высоты препятствия, резкого увеличения нагрузки или выполнения сложных комбинаций без предварительной подготовки. Педагог обязан объяснить правила приземления, напомнить о необходимости сохранять дистанцию и выполнять задания только после разрешения взрослого.

Важным условием является постепенность. На первых этапах дошкольники знакомятся с оборудованием, учатся подходить к нему, правильно ставить ноги, сгибать колени и мягко приземляться. Затем вводятся простые прыжки через низко расположенную ленту. Только после того, как движение становится уверенным и безопасным, можно переходить к более сложным вариантам: прыжкам боком, с поворотом, с изменением положения ног или с выполнением нескольких элементов подряд. Такой принцип позволяет снизить риск травм и сохранить положительное отношение ребёнка к занятиям.

Список литературы

1. Баркова, Е. С. Оздоровительная здоровьесберегающая технология – прыжки через резинку в работе с детьми старшего дошкольного возраста / Е. С. Баркова. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2023/11/19/pryzhki-cherez-rezinku-kak-metod-dvigatelnoy> (дата обращения: 03.10.2026). – Текст : электронный.