



**Материал подготовила инструктор  
по физической культуре  
Прокопенко Ирина Владимировна**

**Консультация для воспитателей на тему:**

### **«Оздоровительные упражнения и игры с резинкой для дошкольников»**

В целях эффективного развития и сохранения физического здоровья детей в детских садах широко используются упражнения с нестандартным оборудованием, которое не требует больших затрат при изготовлении, доступно, занимает мало места при хранении, в то же время многофункционально в использовании, привлекательно и интересно для детей. Одним из таких средств являются упражнения и подвижные игры с резиновой тесьмой разной ширины и длины:

1. резиновая тесьма шириной 4-5см длиной 50-60см для общеразвивающих упражнений мышечно-суставной гимнастики с петлями для захвата;
2. резиновая тесьма шириной 0,5-0,7см, длиной 3–3,5м для развития навыков основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перешагивания, лазания;
3. резинка шириной 3см, длиной 70-74см, сшитая по краям /в кольцо/.



## **Мышечно-суставная гимнастика.**

### Задачи:

- укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечного корсета;
- укрепление позвоночника, выработка правильной осанки;
- развитие эластичности связок и сухожилий, силы мышц;
- развитие гибкости, повышение подвижности суставов;
- развитие выносливости и работоспособности организма.

Широкая резинка является эффективным тренажером для выполнения силовых упражнений. Она дает хорошую нагрузку на мышцы – разгибатели тела, плечи, руки, талию, пресс, ягодицы и ноги. Известно, что все мышцы - разгибатели тела у детей изначально слабее мышц – сгибателей, а многие еще и склонны к расслаблению (мышцы спины). Обычно все упражнения для укрепления мышц дети выполняют без особого напряжения, не чувствуя при этом тонус своих мышц. Поэтому дети не осознают, для чего они выполняют то или иное упражнение, какие мышцы работают в данный момент, вследствие чего силового физического воздействия на мышцы не происходит. Если же в руках будет упругая широкая резинка (шириной до 5 см), которую необходимо при выполнении движений всегда натягивать до упора, то начинается настоящая физическая тренировка с приложением немалых для ребенка усилий. Даже самые простейшие движения, но с применением резинки увеличивают нагрузку на мышцы в несколько раз, заставляя ребенка трудиться уже в другом режиме. Упражнения приобретают другую окраску, дети невольно начинают ощущать свое тело, реально испытывать чувство напряжения мышц и их расслабление, что является залогом успешного развития произвольности движений ребенка, осознанного отношения к работе своего организма, к своему здоровью.

Следует помнить, что основное требование при организации гимнастики с резинкой – это натягивание резинки до упора, фиксация и последующее расслабление. Упражнения с резинкой нужно выполнять осторожно в медленном темпе, не торопясь располагать резинку в нужное положение, исключать соскока резинки в сторону рядом стоящих детей, педагога. Поэтому в целях безопасности на концах резинок надо пришить петли для полного захвата пальцами рук. Во время выполнения упражнений важно следить за осанкой и дыханием детей: при растягивании резинки – выдох, в сжимании, то есть когда происходит расслабление мышц – вдох. Целесообразно использовать мышечно-суставную гимнастику на физкультурных занятиях со всей группой, поэтому оборудование (резинки) необходимо иметь на каждого ребенка, для педагога резинку желательно сшить длиннее на 10-15см. Также можно планировать индивидуальные занятия с детьми со слабым физическим здоровьем, в целях профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Чаще привлекать детей к самостоятельным занятиям с резинками в свободное время, при этом осуществлять контроль за деятельностью детей, правильным выполнением упражнений.

## Комплекс упражнений

Упр.1 И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу, резинку свободно держать за концы ладонями внутрь. 1- 2 поднять руки вверх, растягивая резинку в стороны; 3-4 и.п. Спина прямая, живот подтянут, руки в локтях не сгибать. Очень важно, чтобы при выполнении упражнения ребенок чувствовал натяжение резинки, ощущая мышцами. /всего 6 раз/

Упр.2 И.п.- ноги врозь, руки вверх, резинку выпрямить, но не натягивать. 1-2 завести руки за голову, растягивая резинку в стороны; 3-4 и.п. /всего 6 раз/ Ребенок должен почувствовать, как сводятся лопатки. Смотреть прямо, живот подтянут. Упражнение увеличивает подвижность плечевого сустава, укрепляет мышцы спины, хорошо включаются в работу дыхательные мышцы.

Упр.3 И.п. – руки внизу, резинка прямая. 1-2 сделать выпад правой ногой вперед, вытянуть руки вперед, развести в стороны, натянуть до упора резинку; 3-4 и.п. То же выполнить с другой ноги. /всего 4 раза/

Упр.4 И.п.- присед, ноги на ширине плеч, стопами на резинке, руки вниз хватом за концы резинки. 1-2 растягивая резинку, поднять руки через стороны вверх. Следить за осанкой, руки не сгибать. Упражнение оказывает силовое воздействие на весь организм ребенка. /всего 5-6 раз/

Упр.5 И.п.- лежа на спине, резинка зацеплена за носок правой ноги, согнутой в колене. Медленно выпрямлять правую ногу, поднимая ступню вверх и натягивая резинку в стороны до упора, зафиксировать движение на 4-5 секунд, медленно вернуться в и.п. То же другой ногой. Работа направлена на укрепление мышц брюшного пресса, растяжение и укрепление задней поверхности бедра.

Упр.6 И.п.- то же, резинка зацеплена за носки обеих ног. Работа та же, что в упр.5, но она проводится одновременно двумя ногами, во время натяжения резинки приподнять плечевой отдел и лопатки от пола на 10-15 см. Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса и передней поверхности бедра. В то же время, идет растяжка поясничного отдела позвоночника, улучшая кровоток по всей спине.

Упр.7 И.п. – сидя на пятках, колени слегка разведены в стороны, резинка свободно на коленях. 1-2 встать на колени, выполнить глубокий наклон вправо, резинку максимально растянуть в стороны, зафиксировать на 4-5 секунд, 3-4 медленно вернуться в и.п., то же выполнить в другую сторону. Упражнение направлено на растяжку боковых мышц живота и укрепление брюшного пресса, коленного сустава и грудного отдела позвоночника.

Упр.8 И.п.- сидя на полу, ноги согнуты в коленях, резинка зацеплена за стопы. 1-2 натянуть резинку назад, а туловище наклонить вперед, ноги выпрямить. Медленно вернуться в и.п. Упражнение направлено на растяжение мышц поясничного отдела, задней поверхности бедра, укрепление мышц шейного отдела, плечевого и локтевого суставов.

Упр. 9 И.п. – сидя на полу, ноги прямые, резинка свободно в руках сзади на полу. 1-2 резинку натянуть в стороны, руки максимально выпрямить, медленно без рывков стараясь поднять до уровня лопаток, при этом ноги согнуть в

колених, прижать к животу, 3-4 вернуться в и.п. Упражнение эффективно тренирует мышцы позвоночника, грудного отдела, улучшает работу дыхательной системы, отлично развивает подвижность и эластичность связок и сухожилий.

### **Картотека упражнений из исходного положения сидя на стуле.**

#### *Упражнение 1. «Дерево»*

И.п.: сидя на стуле, ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки с резинкой на колених, спина прямая.

1 – поднять руки вверх, растягивая резинку, потянуться всем телом;

2- плавно опустить руки на колени.

*Упражнение 2. «Гибкая спина»* И.п.: сидя на стуле, ноги вместе, стопы прижаты к полу, один конец резинки в правой руке.

Поднять правую руку вверх, заводя резинку за спину, левой рукой взяться за другой конец резинки, растянуть ее. Локти приподнять, спину выпрямить, грудную клетку максимально развернуть, плечи отвести назад. Сохранять такое положение 3 – 4 сек, после чего поменять положение рук.

#### *Упражнение 3. «Лебедь»*

И.п.: сидя на стуле, так чтобы спина касалась спинки стула, руки с резинкой опущены вниз за стулом, плечи отведены назад.

1 –руки вытянуть максимально вверх, туловище не наклонять;

2- И.п.

#### *Упражнение 4. «Повернемся»*

И.п.: сидя на стуле, правым боком к спинке, ноги вместе, руки с резинкой на колених.

1 – повернуть вправо верхнюю часть туловища так, чтобы грудная клетка стала параллельна спинке стула (голову можно поворачивать в любую сторону) одновременно растягивая резинку;

2- И.п.;

3 – 4 – то же сидя другим боком.

#### *Упражнение 5. «Сели - встали»*

И.п.: сидя на стуле, ноги расставлены на ширину плеч, стопы прижаты к полу, руки с резинкой на колених, спина прямая.

1 – встать поднять руки вверх над головой, растягивая резинку и прогнувшись в спине;

2- И.п.

Спину прижимать к спинке стула.

### **Картотека упражнений из исходного положения сидя на полу.**

#### *Упражнение 1. «Руки вверх»*

И.п.: сидя на полу, ноги вместе.

1 – вытянуть руки вперед, резинку;

2- И.п.

Спину держать прямо.

#### *Упражнение 2. «На пяточках»*

И.п.: сидя на пятках, резинка сзади на плечах.

1 – встать на колени, руки через голову вперед, натянуть резинку;

2- И.п.

Голову не опускать.

*Упражнение 3. «Наклоны»*

И.п.: сидя, ноги врозь.

1 – наклониться вперед, вытягивая руки вперед и растягивая резинку;

2- И.п.

Ноги в коленях не сгибать.

*Упражнение 4. «Ножку вверх»*

И.п.: сидя на полу, резинка на середине ступни правой ноги, согнутой в колене, левая нога прямая.

1 – поднять правую ногу вверх, дважды согнуть ее в колене, натягивая резинку;

2- И.п., переложить резинку под левую стопу;

3 – 4 то же другой ногой.

Ноги в коленях не сгибать.

*Упражнение 5. «Часики»*

И.п.: сидя по – турецки, руками держать резинку сзади на плечах.

1 – наклон в правую сторону, растягивая резинку;

2- И.п.

3 – 4 –то же в другую сторону

Спину держать прямо.

*Упражнение 6. «Качалка»*

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, резинка в руках на середине голеней.

1 – перекатиться на спину, натягивая резинку;

2- И.п.

Упражнение выполнять в группировке.

### **Основные движения с использованием резинки.**

Одной из основных задач по физической культуре является обучение основным видам движений. В детском саду используются разнообразные виды прыжков: подпрыгивания - подскоки, разнообразные прыжки на одной и двух ногах, прыжки через предметы разной высоты, перешагивания через предметы, лазание через препятствия. Разнообразить данный процесс, увеличить интерес к прыжковым движениям, ускорить освоение детьми техники движений и совершенствовать навыки движения позволяет применение нестандартного оборудования – обычной резинки (5-7 мм шириной и длиной 3-3,5 м, сшитую с концов). С такой резинкой можно проводить множество интересных и увлекательных упражнений и подвижных игр, которые способствуют полноценному развитию физического здоровья детей и решают множество задач по здоровью сбережению.

#### Задачи:

- укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечного корсета;
- развитие эластичности связок и сухожилий, силы мышц;

- улучшение функций всех систем организма;
- развитие физических качеств: быстрота, ловкость, координация, сила, гибкость, легкость в движениях, чувство равновесия, выносливость;
- развитие психических процессов: внимание, память, восприятие, глазомер, мышление;
- развитие двигательного творчества, коммуникативных навыков;
- повышение двигательной активности.

Использование резинки очень просто – необходимо натянуть ее в виде вытянутого прямоугольника (25 см – 160 см). Высота может быть разной в зависимости от запланированного упражнения, для усложнения движений. Натягивать резинку могут как сами дети, так же можно использовать специальные стойки, способные удерживать резинку в натянутом виде.

Резинки можно использовать на физкультурных занятиях в зале и на улице, в индивидуальной работе, в качестве физкультурных минуток и пауз в режимных моментах.

#### **Варианты упражнений на дорожке /натянутой резинке/:**

- ходьба и бег с выполнением заданий,
- препятствия разной высоты для ползания;
- перешагивание через резинку;
- прыжки: прямо, боком, с продвижением вперед, в длину, ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге /через резинку, на резинку/, перепрыгивание;
- броски предметов (мячей, мешочков) через резинку высотой до 1,5 м, в цель (натянутую резинку горизонтально, вертикально в виде разных фигур с помощью креплений и приспособлений).

#### **Игровая деятельность с резинками.**

- **«Классики - резиночка»**

Количество участников от 3 детей и больше. Дети должны договориться об очередности выполнения, уточнить порядок выполнения прыжков первого уровня (на высоте щиколоток ребенка). Двое натягивают ногами резинку в виде прямоугольника, важно дать установку детям не двигаться, когда кто-то прыгает, поправлять нужную высоту. 5 повторов первого вида прыжков является прохождением 1 кона, 5 повторов следующего более сложного вида прыжка на том же уровне считается прохождением 2 кона и так далее. Ребенок, прошедший 5 конов на 1 уровне переходит на 2 уровень (высота резинки до середины голени ребенка) и снова повторяет 5 конов (упражнений), но уже на другой высоте, это и будет усложнением. 3 уровень – высота до колена. Ребенок, допустивший ошибку в прыжках, уступает следующему игроку, сам встает в резинку, а в следующий раз повторяет тот вид прыжков, в котором он ошибся. Начинать игру надо с простых прыжков. Дети охотно придумывают свои упражнения. К игре можно сделать карточки-схемы, придумывать совместно с детьми названия прыжков, по заданным моделям можно выполнять индивидуальные тренировки.

## Варианты прыжков в игре «Классики - резиночка»

### 1 вариант.

1 кон. Стоя боком снаружи от резинок надо перепрыгнуть внутрь площадки и выпрыгнуть обратно, не задевая резинок.

2 кон. Стоя между резинками боком к ним надо подпрыгнуть и наступить на обе резинки, спрыгнуть с них на площадку, соединив ноги.

3 кон. Стоя боком снаружи правой ногой к резинке, нужно прыгнуть, разведя ноги, и приземлиться так, чтобы левая нога осталась снаружи, а правая внутри, снова прыгнуть – левая внутри, правая снаружи с другой стороны, снова прыгнуть и выпрыгнуть с другой стороны резинки, затем так же вернуться в и.п. (и так 5 повторов).

4 кон. Стоя лицом к резинке, прыгнуть так, чтобы наступить правой ногой на дальнюю резинку, а левой на ближнюю, затем снова прыгнуть, но поменять ноги местами (и так 5 раз).

5 кон. Встать между резинками боком к ним. Затем перепрыгнуть через них. Прыгнуть, ноги скрестно (левая нога впереди), зацепив ногами резинку. Таким образом, получится фигура, которая называется «восьмерка». И, наконец, прыгнуть повыше, соединив ноги, и, освободив их от резинок, выпрыгнуть на площадку.

Если ребенок прошел все 5 конов, то резинку поднимают до середины голени и повторяют все 5 конов.

### 2 вариант.

1 кон. Встать лицом к резинке. Толчком двумя ногами перепрыгнуть обе резинки. (5 раз).

2 кон. Стоя боком к резинке, прыгнуть так, чтобы обе ног оказались на резинке – одна впереди, другая сзади, затем прыгнуть на дальнюю резинку, но поменять ноги местами, выпрыгнуть на другую сторону. (5 раз)

3 кон. Встать лицом к резинке. Подпрыгнуть двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, наступить на дальнюю. Подпрыгнуть с поворотом на 180 градусов так, чтобы резинка соскользнула с ног, и оказаться лицом к резинкам снаружи от них, на другой стороне.

4 кон. Встать лицом к резинке Толчком двумя ногами, зацепив ближнюю резинку, перепрыгнуть с ней через дальнюю. Фигура называется "самолетик". Подпрыгнуть с поворотом на лету так, чтобы приземлиться на дальнюю резинку, спрыгнуть с поворотом на 180 градусов.

5 кон. Стоя к резинкам лицом, прыгнуть, наступив ногами - одна на ближнюю, другая — на дальнюю резинку. Подпрыгнув, поворачиваясь на 180 градусов, наступить также, но поменяв ноги местами. (5 раз)

#### • «Колечко» - игра-аттракцион

Инвентарь: 2 резинки (шириной 3 см. длиной 70 см, сшитые с краев в виде кольца)

В игре участвуют 2 команды по 3 и более детей, выстраиваются в 2 шеренги напротив друг друга. По сигналу первый участник пролезает в кольцо, начиная

с головы (можно, наоборот, с ног), передает следующему и так далее. Команда, выполнившая задание быстрее, побеждает. В игре развивается быстрота, скорость реакции, ловкость, гибкость, координация работы рук, туловища и ног.

- **«Паутина» - подвижная игра**

Инвентарь: 3-4 резинки (0,5-0,7см шириной, 3,5м длиной, сшитой с концов). Каждую резинку по 2 детей натягивают в форме удлинённых фигур, перемешиваясь друг с другом, образуя тем самым подобие паутины, высота до 15см. Остальные участники прыжковыми движениями перебегают с одной стороны паутины на другую, меняя направление. Игрок, наступивший на резинку во время перебежек, выходит из игры. По сигналу (хлопок, остановка музыки, словесная команда) дети должны остановиться в том положении, в котором находились, не двигаться. Те, которые оказались хотя бы одной ногой внутри резинок, выходят из игры и сменяют игроков, стоящих в резинке, игра продолжается. Игра проходит очень весело и увлекательно, вместе с тем у детей развиваются все психофизические качества в целом, а весь спортивный инвентарь занимает мало места и легко переносится в любое место, где проводится то или иное мероприятие.

- **«Мышеловка» - подвижная игра**

Игра проводится по типу общеизвестной игры «Мышеловка», но дети во время игры держат длинную резинку в натянутом виде, при этом осуществляется нагрузка на руки. Возможны и другие варианты игры.

- **«Волк и зайцы»**

В игре участвуют 5-7 детей. На одной стороне игровой зоны на полу располагается резиновый шнур длиной (2-3м, сшитый по концам) в виде кольца. В кольце – норке располагаются зайцы. На другой стороне зала сидит водящий – волк. С началом игры дети – зайцы встают в круг, спиной друг к другу и берут резинку в обе руки, на слова ведущего выходят на середину, резинку в форме кольца оставляют на полу :

**Скачут зайцы, скок, скок, скок, на зеленый на лужок.**

**Травку щиплют, кушают, осторожно слушают, не идет ли волк.**

После этого водящий – волк изображает рычание, дети должны быстро забежать в норку (кольцо), снова взять резинку в руки, волк пытается догнать зайцев до того, как они забегут в кольцо. Игроки, которых задел водящий, выходят из игры.

Игра развивает быстроту реакции, ловкость, гибкость, коммуникативные качества, навыки лазания и бега.

Упражнения и игры с резинками разной ширины и длины можно придумывать в разных вариантах. Творчество и креативный подход педагогов, детей и родителей воспитанников дает возможность для создания развивающей среды в группе для улучшения физического здоровья, профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, повышения двигательной активности и интереса к физической культуре.

### **Список литературы:**

1. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». – СПб: «Детство-Пресс», 2012, 160 стр.
2. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007;
3. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ – Волгоград: «Учитель», 2009;
4. Широкова Г.А. Оздоровительная работа в ДОУ. – Ростов на Дону: Феникс, 2009;
5. Парамонова М.Ю. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре в ДОУ». ТЦ «Сфера»
6. Пальчиков Ю.П. Резинка для фитнеса. Виды применения // Наука - 2020. - 2019. - № 10. - С.119-124.

### **Интернет-ресурсы:**

- <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/04/11/uprazhnenie-s-rezinkoy-kak-sredstvo-razvitiya-pryzhkov-u-detey>

- <https://www.maam.ru/detskij-sad/igrovye-uprazhnenija-s-rezinkoi-fizicheskoe-vozpitanie.html>