**Игровые технологии (спортивные прыжки через резинку), как средство развития координационных способностей у детей дошкольного возраста.**

Корабина Евгения Андреевна

Г.Красноярск

*E-mail: 89994407712a@mail.ru*

**Game technologies (sports jumping through an elastic band) as a means of developing coordination abilities in preschool children.**

Korabina Evgeniya Andreevna

Krasnoyarsk

**Аннотация**:в статье рассматривается влияние разработанной программы физкультурно-спортивной направленности «Прыгай выше головы» (Спортивные прыжки через резинку) на развитие координационных способностей у обучающихся, а также предоставлены результаты исследования по выявлению оптимальных способов развития координации.

**Ключевые слова**: программа, координационные способности, физические упражнения, прыжки через резинку, физическая активность.

Актуальность представленной работы заключается в том, что современные требования к образовательному процессу предполагают использование инновационных подходов, направленных на повышение мотивации и вовлеченности обучающихся. Игровая технология является одним из таких подходов, позволяющим сделать процесс обучения более интересным и эффективным. Особенно актуально применение игровых технологий, в частности «Прыжки через резинку» для развития физической качеств у обучающихся дошкольного возраста, поскольку именно

в этом возрасте закладываются основы физической подготовки   
и формируются привычки к ведению здорового образа жизни.

Спортивная игра «прыжки через резинку» включает в себя комплекс координационных прыжковых упражнений различного уровня сложности на специализированном тренажере (основана на лучших практиках культовой игры «резиночка»). Игра способствует развитию двигательных навыков и освоению базовых движений, а также комплексному совершенствованию физических характеристик: скорости, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Она укрепляет координацию, задействует крупные мышцы и улучшает общую моторику, формирует опорно-двигательный аппарат, тренирует равновесие, пространственную ориентацию   
и зрительно-моторную координацию. Прыжки через резинку также служат инструментом для освоения общеразвивающих и ритмических упражнений, сочетая физическую активность с элементами игры.

По мнению психологов, эта практика действует как «аэробика для мозга»: стимулирует образование нейронных связей, синхронизацию работы полушарий, укрепляет память и развивает когнитивные функции, необходимые для успешного обучения. Кроме того, такие занятия помогают снизить эмоциональное напряжение, выступая альтернативой традиционным методам релаксации.

Воспитательное значение – создание условий для воспитания   
у детей дисциплинированности, уравновешенности. Игра учит коммуницировать в коллективе, помогать друг другу, способствует формированию нравственно-волевых качеств дошкольников.

Занятия полезны как гиперактивным, так и малоактивным детям.   
У активных они помогают сбросить избыточную энергию, а у медлительных — развивают скорость нервных реакций и адаптивность.

Для поддержки всестороннего развития детей и расширения   
их двигательного и социального опыта, занятия рекомендованы и для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). К ним относятся:

* нарушения слуха (глухие, слабослышащие);
* нарушения зрения (слепые, слабовидящие);
* речевые расстройства (от легких до тяжелых форм);
* дисфункции опорно-двигательного аппарата;
* задержка психического развития;
* интеллектуальные нарушения;
* расстройства аутистического спектра;
* комплексные нарушения;

Такие занятия способствуют позитивным изменениям в организме: развивают двигательные навыки, укрепляют психофизические качества,   
а также формируют способности, необходимые для повседневной жизни, гармоничного развития и улучшения общего состояния здоровья.

Целью нашей работы являлось изучение возможности использования спортивных прыжков через резинку на занятиях во внеучебное время для развития координации у обучающихся детей дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить задачи, главной из которых являлась разработка дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Прыгай выше головы (прыжки через резинку)»   
и внедрение ее в учебный цикл, срок реализации которого составил один год обучения. Ведущей формой организации обучения являлась групповая.   
В программе применялись базовые простые упражнения, упражнения   
на скорость и комбинация упражнений.

Игровой метод играет ключевую роль в обучении. Включение изучаемых элементов в игровые задания позволяет совершенствовать технику базовых прыжков, развивать ловкость, пространственную ориентацию и повышать уровень выносливости.

Чтобы повысить плотность группового занятия, рекомендуется выполнение заданий осуществлять поточным способом.

Использование обучающих карточек с названиями и схемами упражнений игры, а также карточек с изображениями (картинками), иллюстрирующими название упражнений повысят увлекательность   
и результативность занятий. Благодаря ассоциациям занимающиеся быстрее запоминают названия.

Для определения динамики развития координационных способностей у обучающихся дошкольного возраста, мы провели педагогическое наблюдение. Учащихся разделили на контрольную и экспериментальную группы. Первая занималась стандартными подвижными играми для координации, вторая — по методике с прыжками через резинку. По итогам наблюдений, упражнения с резинкой демонстрируют более высокие результаты в развитии координационных способностей.

Оценка успешности использования прыжков через резинку проводилась на основе сравнительного анализа результатов тестирования   
до и после внедрения разработанной программы.

Выводы, сделанные в ходе исследования, подтверждают, что использование разработанной программы на занятиях во внеучебное время является оптимальным средством для развития координационных способностей у обучающихся дошкольного возраста.

Таким образом, результаты исследования показывают, что внедрение программы «Прыгай выше головы (спортивные прыжки через резинку)» открывает новые перспективы для педагогов и тренеров, позволяя   
им использовать более современные и эффективные методы работы   
с обучающимися. Важно продолжать исследовать и развивать игровые технологии, в частности спортивные прыжки через резинку адаптируя их под различные возрастные группы и уровни подготовки, чтобы максимально продуктивно использовать их потенциал в образовательном процессе.

# Список литературы

1. Ветрова Е.Н., Бойко В.В. Методическое пособие по проведению занятий «спортивные прыжки через резинку» / Е.Н. Ветрова - Москва: АНО «Территория здорового спорта», 2023. - 56 с.

2. Ветрова Е.Н. Прыжки через резинку как метод двигательной нейрокоррекции детей // Современная начальная школа. 2023. № 11 (54).

3. Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста // Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Краснодар, 2022. Изд.: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.

4. Как подвижные игры влияют на развитие мозга в детстве. [Электронный ресурс]. Дата обновления: 05.09.2023. URL: https://www.jvlife.ru/articles/2265-kak-podvizhnye-igry-vliyayut-na-razvitie-mozga-v-detstve.

5. 5 советских дворовых игр, которым теперь дети обучаются у нейропсихологов, чтобы справляться со школой. [Электронный ресурс]. Дата обновления: 03.09.2023. URL: https://kulturologia.ru/blogs/251120/48260/.

6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской федерации от 12.05.2014 г. № ВМ 04-10/2554 - 113 с.

7. Национальный проект «Демография» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://government.ru/info/35559/ - Дата доступа: 10.07.2020.

8. Обожина. Д. А. О 212 Управление физкультурно-спортивной организацией: учеб. пособие / Д. А. Обожина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд во Урал. ун та, 2017. — 76 с. №15 (149). –С. 688–691[Электронный ресурс]. –Режим доступа: https://moluch.ru/archive/149/42349/ (дата обращения: 08.03.2021).