

## Пилотный проект «Родной спорт»(спортивные прыжки через резинку).

В декабре мы вступили в проект «Родной спорт» (спортивные прыжки через резинку). Спортивная игра «прыжки через резинку» имеет колоссальную пользу для всестороннего развития ребенка. Она включает в себя комплекс координационных прыжковых упражнений различного уровня сложности на специализированном тренажере (основана на лучших практиках культовой игры «резиночка»).

Игра содействует укреплению главных систем организма, суставов и основных групп мышц, развитию крупной моторики, координации движений, зрительно-пространственного восприятия. Психологи называют ее «аэробикой для мозга» и считают одной из лучших подвижных игр для развития нейронных связей, межполушарного взаимодействия, улучшения памяти. Также занятия снимают напряжение и стресс, заменяя комнату разгрузки.

Воспитательное значение – создание условий для воспитания у дошкольников дисциплинированности, уравновешенности. Игра учит коммуницировать в коллективе, помогать друг другу, способствует формированию нравственно-волевых качеств дошкольников. Богатое наследие игры открывает возможности для изучения нашего прошлого.

Занятия одинаково полезны как для подвижных, так и для медлительных детей. У первых происходит выход накопленной энергии, у вторых – тренируется необходимая им подвижность нервных процессов.

А также важное значение имеет укрепление эмоциональной связи поколений, возрождение и поддержка спортивных традиций через развитие культурно-воспитательного потенциала народных подвижных игр.

Постепенно начинаем с детьми изучать базовые упражнения на спортивном тренажёре с помощью карточек-схем.



