



Подготовил:
Инструктор п физической культуре
Левкина Ольга Владимировна





АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

*Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем мы скакать.
Скачем прямо, скачем боком,
С поворотом и с подскоком.*



Уровень общей физической подготовленности у детей дошкольного возраста определяется тем, в какой мере у них развиты основные двигательные качества. Одним из эффективных средств развития физических качеств является скиппинг - прыжки через скакалку. Прыжки, так же как ходьба, бег, метание, лазанье, упражнение в равновесии, используются во многих жизненных ситуациях с древних времен. Вместе с историей развития человеческого общества развивались и совершенствовались разновидности прыжков, повышались результаты в прыжках.

Прыжки через скакалку в отличие от других видов прыжков представляют собой циклическое движение, в котором повторяется определенный цикл, состоящий из следующих друг за другом действий ребенка. Этот цикл повторяется неоднократно, тем самым упражнения со скакалкой способствуют развитию прыжков у детей старшего дошкольного возраста.

Благодаря скакалке развивается и сила, в первую очередь нагрузка падает на мышцы голени и стопы, активно работают так же мышцы рук и торса. Постепенно ребенок учится включать в работу минимум мышц, экономить энергию и распределять силы для более продолжительной работы. Этот навык очень ценен.

ПРОБЛЕМА

К сожалению, не все современные дети умеют прыгать через скакалку. Наши дети больше полюбили другие, игры — виртуальные — и готовы сидеть перед дисплеем компьютера до глубокой ночи.

Ведь именно за счет прыжков можно добиться великолепных результатов в развитии согласованности движений, научиться правильно, распределять степень мышечного напряжения практически во всех отделах тела, натренировать сердце, сосуды, мышцы. Научившись прыгать, ребенок быстро войдет во вкус. В плане выносливости он будет получать даже более значительную нагрузку, чем при беге на длинные дистанции.

Главное — это правильно заинтересовать малыша.



Результаты диагностики показали, что у 50 % детей низкий показатель в выполнении данного вида прыжков. Причина:

- Незаинтересованность детей и родителей;
- Нежелание двигаться.
- Недостаточное количество игр со скакалкой во время занятия.

В проекте я планирую познакомить детей со **скакалкой**, развить и повысить интерес к физическим занятиям и игровым упражнениям со **скакалкой**, развить двигательную активность детей, чувство ритма, прыгучесть, выносливость, координацию движений.





УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА

- ◆ педагоги
- ◆ дети с 4 до 7 лет
- ◆ родители;
- ◆ инструктор по физической культуре

Цель проекта

«Прыгалки – скакалки»

Приобретение двигательного опыта и развитие физических качеств дошкольников посредством овладения скакалкой и игр с ней.



Реализация проекта позволяет комплексно решать оздоровительные, воспитательные, образовательные, развивающие задачи

1. Формировать устойчивый интерес дошкольников к игровым упражнениям, подвижным и народным играм со скакалками, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
2. Рассказать об истории возникновения и развитии скакалки; помочь узнать много нового и интересного о скакалке;
3. Закреплять технику выполнения прыжка через скакалку, основных движений, ОРУ.
4. Развивать двигательные способности детей: ловкость, быстроту, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.
5. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, профилактике плоскостопия и нарушения осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
6. Воспитывать положительные нравственно-волевые качества.



ВИД ПРОЕКТА

Оздоровительно-познавательный.

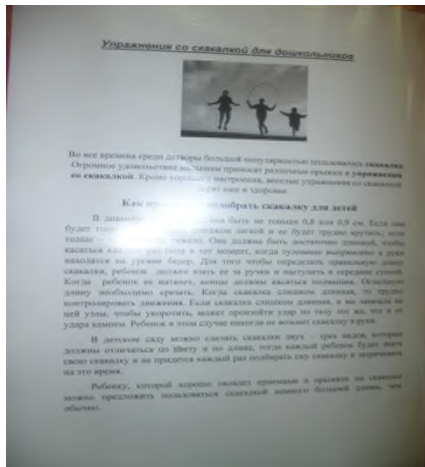
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

Краткосрочный (март- май 2021г)



Первый этап – организационный:

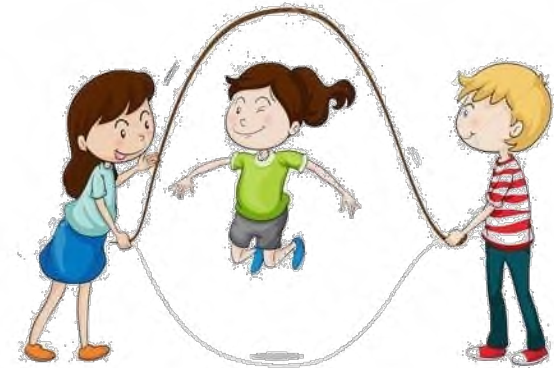
1. Подбор и изучение литературы по физическому воспитанию, методики обучения дошкольников прыжкам со скакалкой;
2. Разработка перспективного плана, картотеки;
3. Оформление папок-передвижек в родительском уголке;
4. Анкетирование родителей «Играете ли вы с детьми дома?»
5. Подбор иллюстраций с изображением скакалок и видов спорта, в которых используется скакалка
6. Приобретение скакалок для каждого ребенка



Выставка художественной литературы



Скакалка используется в упражнениях гимнастками, боксёрами, футболистами и другими профессиональными спортсменами.



Приобретение скакалок для каждого



Второй этап - практический

Скакалка – это простой спортивный снаряд, который уже долгое время остается актуальным и популярным как у детей, так и у взрослых.

Научиться прыгать на скакалке очень просто. Преимущество скакалки в том, что это недорогой, полезный и компактный тренажер. Ее можно использовать на улице, дома, в детском саду, школе и т.д. Игры со скакалкой подвижные и активные, они вызывают азарт и тренируют выносливость. Используется как один из спортивных снарядов в упражнениях по художественной гимнастике



Интересные факты о скакалке

История современной скакалки началась с обычной веревки.

Древние египтяне и китайцы крутили веревки и канаты из пеньков. Им постоянно приходилось перепрыгивать через них, чтобы они не путались. Дети, понаблюдав за взрослыми, стали прыгать через недлинные куски веревки для забавы. Постепенно игра распространилась по всему миру. В 18 веке через скакалку прыгали только мальчики, ведь девочкам было неприлично заниматься спортивными играми. Лишь спустя 100 лет прыгать стали и девочки.



Виды скакалок



И вот, что мы узнали:

Прыжки на скакалке улучшают координации человека.

Польза занятий со скакалкой заключается в улучшении координации тела. Когда ребенок прыгает, очень многие мышцы его тела активно участвуют в процессе.

Это не только плечевой пояс, но и икроножные, а также ягодичные участки.

Прыжки помогают детям выработать гармонию с собственным телом и постепенно повышать нагрузки тренировок. Занимаясь прыжками со скакалкой, гораздо легче выполнять другие, более сложные упражнения. Укрепляется костный аппарат, что немаловажно для растущего организма.

Борьба с лишним весом

Прыжки со скакалкой полезны тем деткам, которые страдают от лишнего веса. Несмотря на то, что упражнения со скакалкой на первый взгляд кажутся очень легкими, организму требуется огромное количество энергии для их проведения. Ребенку необходимо с помощью прыжков постоянно удерживать и подталкивать вверх свой собственный вес, что способствует быстрому и эффективному похудению. Такой вид занятий не нанесет вреда организму, и даже наоборот, укрепит здоровье. Польза очевидна.

Коррекция осанки

Очень важным достоинством упражнений со скакалкой можно назвать коррекцию осанки. Некоторые детки еще с детства страдают от этой проблемы и испытывают боли в спине. Длительное пребывание за компьютером, кривая спина при выполнении домашних заданий – все это наносит вред здоровью позвоночника. Когда ребенок занимается прыжками на скакалке, нагрузка на спину идет не такая большая, зато результаты будут колоссальными.

Тренировка сердца

Определенная польза от прыжков со скакалкой для детей состоит в том, что они способствуют развитию сердечно-сосудистой системы. Сердце, нужно беречь с юных лет, поэтому ребенку просто необходимо уделять свое внимание и время занятиям прыжками. Сердечко станет более выносливым, ведь во время тренировок оно будет прокачивать больший объем крови, что благоприятно скажется на физическом состоянии всего организма

«Если ты приложишь руку к своему запястью, то сразу же ощутишь ритмичные толчки. Это работает твое сердце, перекачивая кровь» –сказала старшая медицинская сестра.

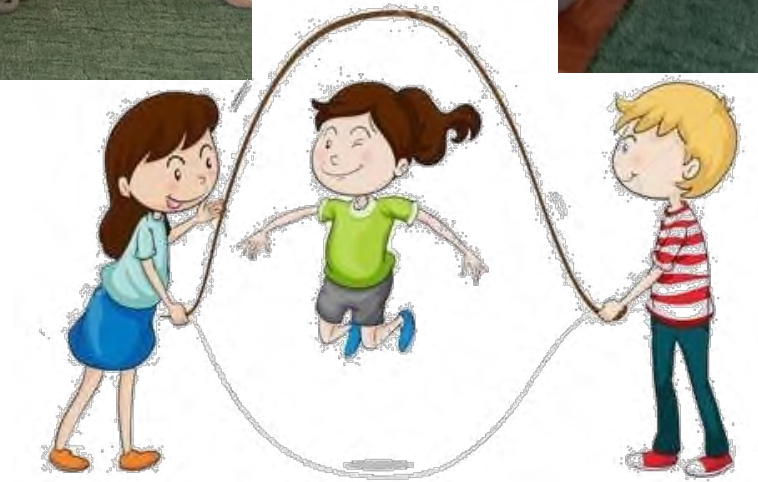
**Мы решили измерить и сравнить пульс до прыжков на скакалке и после.
Оказалось, что пульс очень учащается после прыжков на скакалке.**



Как правильно выбрать скакалку.

В диаметре скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет тоньше – она будет слишком легкой и ее будет трудно крутить; если толще – то наоборот, тяжело. Для того чтобы определить правильную длину скакалки, ребенок должен взять ее за ручки и наступить в середине стопой. Когда ребенок ее натянет, концы должны касаться подмышек. Остальную длину необходимо срезать. Когда скакалка слишком длинная, то трудно контролировать движения.





НОД по обучению прыжкам через короткую скакалку.

Комплексы ОРУ



Техника захвата скакалки за ручки.

Захват руками за ручки скакалки осуществляется свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны рук. Ручка скакалки направлена вниз и зажата между большим пальцем и остальными. Каждый раз надо проверять правильный захват скакалки ребенком!



I этап

Включает в себя весь период знакомство со спортивным снарядом скакалкой и игры с ней, различные виды прыжков.

На данном этапе упражняем детей в различных видах прыжков, это игровые упражнения и игры с предметами и без, игры – эстафеты. Детям очень нравится прыгать «зайчиками», «козликами», скакать «лошадками», перепрыгивать через кочки, запрыгивать на возвышенность и спрыгивать «лягушатами».











II. этап

Вращения скакалки

Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают вращение. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны. Немаловажное значение имеют специально подобранные упражнения для лучезапястных и локтевых суставов, так как эти суставы непосредственно принимают участие в выполнении техники вращения скакалки, а также особое внимание уделяется толчку ногами и приземлению на ногах в прыжке. Для развития движений используются предметы-заменители это ленты и верёвки.

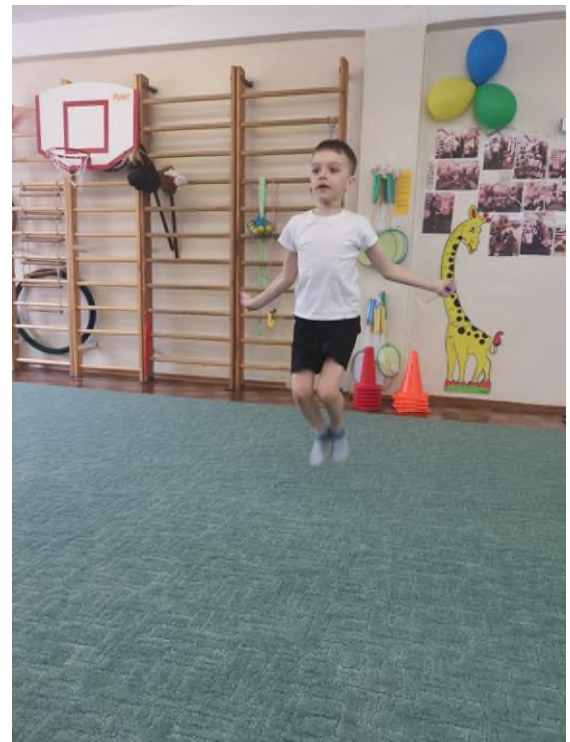
Процесс обучения прыжкам через скакалку у девочек и мальчиков проходит по-разному. Девочки быстрее усваивают технику прыжка, чем мальчики, поэтому упражнения подбираются по гендерному принципу. В завершении любого вида деятельности со скакалкой, дети учатся складывать и завязывать скакалку, тем самым, развивают мелкую моторику и приучаются к порядку в укладке спортивного инвентаря.



III. этап

На данном этапе скакалка с нами всегда и везде, как во время организованной образовательной деятельности в спортивном зале, на воздухе на спортивной площадке, так и в свободной двигательной активности на площадках детского сада. Закрепляли и совершенствовали прыжки через короткую скакалку







НОД обучению прыжкам через длинную скакалку









Мастер класс

для педагогов по обучению прыжкам через короткую скакалку



Игры со скакалкой

Море волнуется

Для этой игры понадобится длинная скакалка. Если такой нет, можно связать две скакалки. Два игрока делают «волны»: сначала близко к земле, потом все выше и выше. Остальные игроки перепрыгивают скакалку по очереди или одновременно. Тот, кто задел скакалку, выбывает из игры. Когда волны большие, можно прыгать под ними.



Рыбак и рыбки

(развиваем координацию движений)

Игроки становятся в круг, водящий – в центр круга со скакалкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы она скользила по полу, делая круг за кругом под ногами игроков. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы скакалка не задела их ног. Если скакалка задела игрока, он меняется местами с ведущим.





Лошадки



Я знаю пять имен, овощей, фруктов, ЦВЕТОВ

Можно использовать одну скакалку на всех либо у каждого своя. Правила игры в том, чтобы произнести одно слово из словесного ряда во время прыжка. Словарный игровой ряд: «Я знаю пять имен девочек, Кристина раз, Катя два, Я знаю пять цветов, астра раз, роза два...». Нужно сделать по 5 прыжков на каждую категорию объектов, не ошибившись в порядке слов. Если игрок делает ошибку, ход передается следующему.



Десяточки

Дети прыгают на скакалке. Принимать участие в игре может любое количество участников. Игра состоит из десяти этапов. Каждый последующий этап сложнее предыдущего. Если скакалка задевает ногу или голову, это считается ошибкой. Сбившийся участник передает ход следующему. Повторять нужно с того места, на котором ошибся. Этапы игры: *(на следующей странице)* десять раз прыгнуть на двух ногах

вперед;

девять раз назад также;

восемь раз прыгнуть на одной ноге вперед;

семь назад также; - шесть раз вперед, на двух ногах, скрестив руки;

пять прыжков также, только назад;

четыре прыжка вперед, поочередно меняя ноги;

три прыжка также, только назад;

два прыжка со скрещенными руками вперед, на одной ноге;

один прыжок также, но назад.

Победит тот, кто без ошибок прошел все этапы.



Часы

Играть могут более трех человек, чем больше, тем интереснее. Два игрока становятся друг напротив друга. Тренажер натягивают между собой по уровню колен. Начинают покачивать его в такт словам "тик-так, тик-так". Оставшиеся игроки становятся в очередь. Первый участник становится возле скакалки. Перепрыгивает через нее один раз. Следующий - два раза, так до десяти. Если игрок сбивается со счета, то меняется местом с тем, кто крутит.



Игра «Разноцветные узоры»

Дети делятся на несколько подгрупп (считалкой, на мальчики и девочки, или по желанию детей – любым способом)

Воспитатель предлагает детям прыгать через скакалку, например, на двух ногах, вращая скакалку вперёд (или любым другим способом). Дети встают враспынную по всей площадке и прыгают заданным способом.

По команде **воспитателя «Стоп!»** дети останавливаются и разбегаются по командам. Воспитатель даёт задание, например:
«Команда 1 – буква «А», команда 2 - буква «М»».

Дети из скакалок должны выложить заданные буквы.

Игра «Пауки и мухи»

Дети делятся на две команды пауки и мухи. Пауков должно быть меньше, чем мух (например, мух - 15, пауков – 3). На площадке чертой отмечается дом пауков. Пауки уходят в свой дом. Мухи бегают через скакалку по всей площадке

По команде «Паук! » мухи замирают, пауки выползают на четвереньках, на руках и стопах животом кверху (как раки) из дома. Ту муху, которая шевелится, паук забирает в свой дом.

После того, как пауки уползли, даётся команда «Пауки ушли! », мухи вновь начинают бегать по площадке через скакалку.

В это время паук даёт задание пойманным мухам плести паутину из скакалок. Игра повторяется. Выигрывает тот паук, у которого больше поймано мух и красивее сплетена паутина.



Повторялка

Ведущий показывает прыжки через скакалку (бегущие вперед или назад, на одной или двух ногах, скрещивая руки, со скрещенными ногами, 2 прыжка за один оборот скакалки и так далее), остальные игроки повторяют за ним. Через каждые 5 или 10 прыжков вид прыжков нужно менять. Тот игрок, кто вовремя не заметил, что ведущий поменял прыжки, выбывает из игры.



Важно!

Подвижные игры для детей необходимы, особенно на свежем воздухе. Со скакалкой можно придумать спокойные упражнения, так как играя с этим полезным тренажёром, ребенок укрепит свое здоровье.



Третий этап – заключительный
« Праздник скакалки»
спортивное развлечение для детей



« Скакалка мой первый тренажёр»





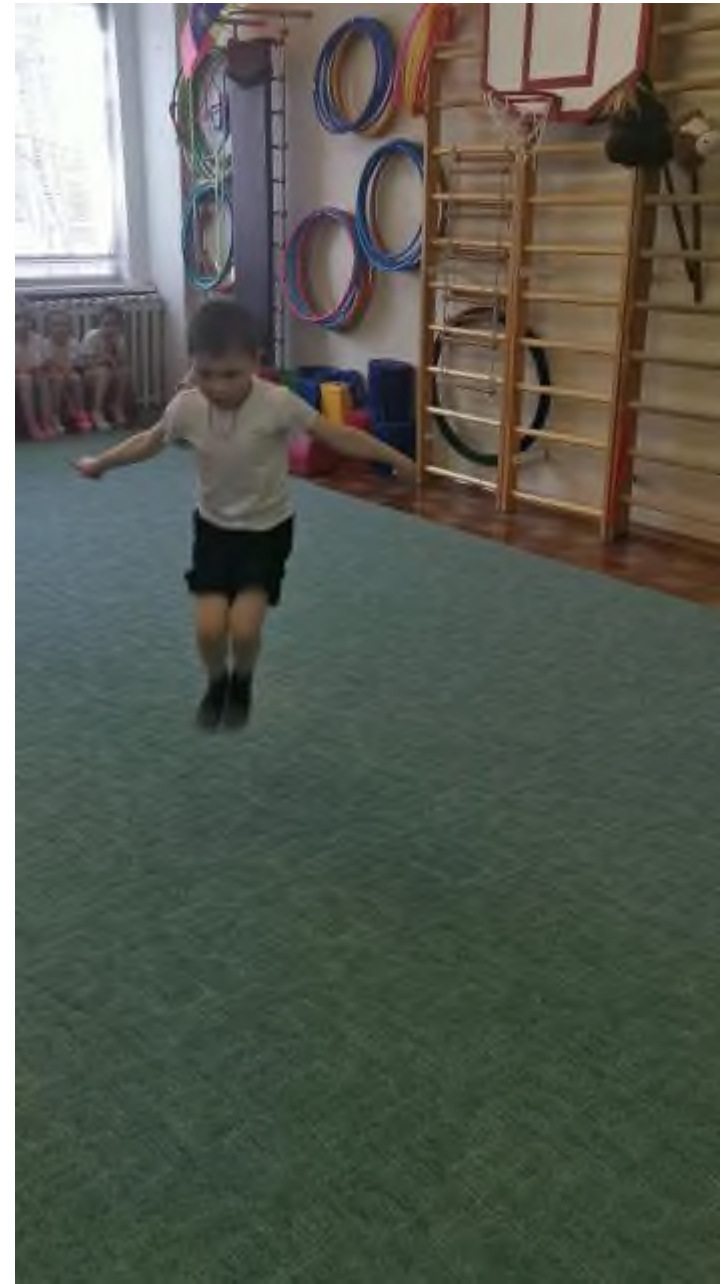
- I место** - Бондаренко Варвара средняя группа №8
II место – Бахмет Вероника старшая группа № 11
III место _ Повагина Лидия подготовительная группа № 2
III место Анпилогова Мирослава комбинированная группа №5



Турнир

по скакалке среди детей старшего возраста.
И сотрудников детского сада МКДОУ №112













НАГРАЖДЕНИЕ

Интервью с победителями турнира





Результативность проекта «Прыгалки – скакалки» не заставили себя ждать:

При выполнении прыжков в работу вовлекаются большое число мышечных групп, что стимулирует функционирование всех систем организма и оказывает положительное влияние на физическое развитие ребёнка. Прыжки ускоряют рост костей нижних конечностей, обеспечивают наибольшую их прочность, увеличивают амплитуду движений, что в свою очередь ведёт к совершенствованию формы суставных поверхностей. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются скорость, сила, ловкость, координационные способности, ориентировка в пространстве, глазомер.

По результатам диагностики на данный момент, число прыгающих детей старшего дошкольного возраста через скакалку значительно увеличилось и составляет 83%. У детей развился интерес к играм и игровым упражнениям со скакалкой, она стала для них незаменимой в игровой деятельности как в детском саду, так и во дворах со сверстниками. Наши воспитанники освоили базовые прыжки, их двигательные действия стали разнообразными. Мы пришли к выводу, что игровые упражнения со скакалкой – универсальное средство физического развития и оздоровления детей.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОЕКТА

В результате работы над проектом дети расширили свой кругозор, пополнили словарный запас и получили возможность реализовать свои индивидуальные возможности. Проект способствовал развитию физических качеств в самостоятельной двигательной активности, научил детей быть отзывчивыми, доброжелательными, воспитал привычку вести здоровый образ жизни и желание заниматься спортом. Ребята научились самостоятельно выбирать для себя скакалку и освоили прыжки на скакалке.

В ходе реализации проекта были выполнены поставленные задачи и достигнута искомая цель работы.





Веселых вам игр!

**И помните, что свежий воздух,
ритмичная музыка сделают
ваши подвижные игры со скакалкой еще
веселее.**

