Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад

комбинированного вида №30 муниципального образования Крыловский район

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ№30

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Гаркуша

***Проект по физической культуре***

***«Волшебная скакалочка».***

Инструктор по ФК: Левченко Т.А.

Проблема проекта:  
Прыжки, так же как ходьба, бег, метание, лазанье,  упражнение в равновесии, используются во многих жизненных ситуациях с древних времён. Вместе с историей развития человеческого общества развивались и совершенствовались разновидности прыжков, повышались результаты в прыжках. Прыжки относятся к основным движениям и имеют динамический характер.  
Прыжки являются эффективным средством формирования личности дошкольника, его нравственных качеств, эстетического восприятия.  
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.

На совершенствование прыжков определяющее влияние оказывает двигательный режим в группах детей раннего и дошкольного возраста. Чем больше ребёнок целенаправленно двигается, чем больше у него двигательный опыт, тем более высокого уровня он достигает при выполнении прыжковых  упражнений.  
Проблема использования прыжков через скакалку как средства развития прыжков у старших дошкольников достаточно актуальна и представляет научный и практический интерес. 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 ребёнка. Этот цикл повторяется неоднократно, тем самым упражнения со скакалкой  способствуют  развитию прыжков у детей старшего дошкольного возраста.

Цель проекта:

Поиск эффективных средств развития прыжков у старших дошкольников.

Задачи проекта:  
- определить уровень развития прыжков у детей старшей группы;  
- выяснить знания родителей о том, какую роль оказывают прыжки на формирование личности дошкольника;  
- наметить и осуществить физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на развитие прыжков у детей старшего дошкольного  возраста.

Участники проекта: дети старшей группы.

 В проект представлены три блока, в которых нашли отражение основные направления работы по его реализации:  
1 блок «Физкультурные занятия на свежем воздухе».  
2 блок «Часы двигательной активности».  
3 блок «Индивидуальные и коллективные игры со скакалкой»

1 блок «Физкультурные занятия на свежем воздухе».  
Занятие первое  
Программное содержание: учить детей прыгать через скакалку; упражнять в лазании по гимнастической стенке,  в беге с увертыванием.  
Пособия: скакалки  
1 часть  
Ходьба на носках и пятках. Медленный бег. Дети бегут приставным шагом, прыгают на одной ноге. Ходьба.  
2 часть  
1.Игра «Котята и щенята»  
2. Бег в среднем темпе с обеганием препятствий. Ходьба.  
3. Вначале дети вращают скакалку сбоку от себя, держа её концы в одной руке и подпрыгивая в такт ударам скакалки о землю, затем пытаются прыгать через скакалку (5 минут).  
4. Бег в среднем темпе за пределами площадки с оббеганием сооружений (горка, скамейка, беседка). Ходьба.  
5. Игра «Лошадки».  
3 часть   
Бег. Ходьба.

Занятие второе  
Программное содержание: учить детей прыгать через короткую скакалку; упражнять в пролезании между рейками гимнастической стенки.  
Пособия: Скакалки, по противоположным сторонам площадки положить по 3-4 кубика.  
1 часть  
Ходьба с выполнением различных движений рук. Медленный бег в чередовании с прыжками на двух ногах и одной ноге, с изменением направления по команде «Кругом!». Ходьба.  
2 часть  
1. Игра «Рыбаки и сеть»  
2. Бег в среднем темпе с перепрыгиванием через кубики. Ходьба.  
3. Воспитатель показывает, как прыгать через короткую скакалку. Дети берут оба конца скакалки в одну руку и вращают скакалку так, чтобы она ударяла о землю. В такт ударам дети прыгают на месте. Затем они пытаются прыгать через скакалку(5мин).  
4. Бег в среднем темпе с обеганием предметов «змейкой». Ходьба.  
5. Игра «Зайцы и волк».  
3 часть  
Непродолжительный бег. Ходьба.

Занятие третье  
Программное содержание: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.  
Пособия: скакалки по количеству детей, 8-10 кубиков, обручи.  
1 часть  
Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).  
2 часть  
Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.  
1. И.п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу. 1 – правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).  
2. И.п. ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).  
3. И.п.: сидя ноги врозь, скакалка вверху. 1 -2 наклониться, положить скакалку на носки ног; 3-4 вернуться в исходное положение (6-7 раз).  
4. И.п.: стоя на коленях, скакалка внизу. 1-2 сесть справа на бедро, скакалку вынести вперёд; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же влево (5-6 раз).  
5. И.п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1-2 прогнуться, выпрямить рука вперёд – вверх; 3-4 вернуться в исходное положение (6-7 раз).  
6. И.п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8-10 раз).

Занятие четвертое  
Программное содержание: повторить с детьми бег на скорость, упражнять в прыжках через короткую скакалку, упражнять в перебрасывании мяча.  
Пособия: мячи на полгруппы, скакалки на полгруппы.  
1 часть  
Построение в шеренгу, объяснение задания, бег на скорость (дистанция 20 метров) с одной стороны площадки на другую (2 раза).  
2 часть   
Игровые упражнения:  
«Перебрось и поймай» Играющие распределяются парами и, перебрасывая мяч друг другу в ходьбе, переходят на другую сторону площадки. Как только все дети выполнят упражнение, воспитатель предлагает передвигаться в обратном направлении (2-3 раза).  
«Кто быстрее».  Играющие с короткими скакалками выстраиваются шеренгой  и по сигналу воспитателя прыгают до обозначенного места. Затем приглашается другая группа детей.  
Подвижная игра «Бездомный заяц» Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные играющие зайцы, они чертят себе кружочки, и каждый встаёт в свой домик.  
Бездомный заяц убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок; стоящий в нём ребёнок должен убегать, так как он теперь становится бездомным, и охотник будет ловить его. Когда охотник поймает зайца,  они меняются ролями.  
3 часть  
Эстафета с мячом большого диаметра.

Занятие пятое  
Тема: «Прыгалки - скакалки» для детей старшего дошкольного возраста.  
Цель занятия:   
1. Упражнять в прыжках через короткую скакалку, добиваться правильной техники: вращение скакалки кистями рук, несгибание ног в коленях при перепрыгивании, лёгкость и ритмичность прыжков.  
2. Развивать прыжковую выносливость: ритмичность при выполнении прыжков под музыку, самостоятельность во владении скакалкой.  
Оборудование: короткие скакалки по количеству детей в группе, магнитофон, 2 флажка, мел, длинная скакалка.  
Ход занятия:  
1 часть  
Построение  в колону. Ходьба с заданиями. Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах, на одной (правой - левой) скрестно ноги, руки,  с подпрыгиванием на месте и с продвижением вперёд.  
2 часть  
Бег через скакалку до флажка и обратно. Прыжки через скакалку на правой, левой ноге до флажка и обратно. Прыжки через скакалку в парах.  
Подвижная игра «Удочка»  
3 часть  
Звучит музыка (вальс, полька, марш). Ходьба со скакалками, покачивая их перед собой.

**2 блок «Часы двигательной активности**».

Час двигательной активности со скакалкой.  
Цель: закрепить навыки владения скакалкой в играх и упражнениях.  
1 часть. Игровые упражнения «Быстро в колону»  
Ходьба в колоне по одному (30 сек).  
Игра «Удочка» (3 р.) прыжки через скакалку 2 -10.  
2 часть. Эстафеты.  
1. Кто быстрее до флажка – 3р.  
2. Не задень предмета – 3р.  
3. Строим дорогу – 2р.  
4. Игра «Мышеловка» - 3-4 р.  
3 часть. СДД. Предложите детям мячи, обручи, скакалки.  
4 часть. Игра «Затейники» - 2-3 р.  
Ходьба по кругу с изменением направления движения – 30 сек.

Час двигательной активности со скакалкой.  
Цель: закреплять умение прыгать через скакалку, развивать внимание.  
1 часть. Ходьба в колоне по одному  с ускорением и замедлением темпа движения (1 мин.), бег с ускорением (1мин.), ОРУ со скакалкой (7-8 мин.).  
2 часть. Эстафеты:   
1. Передай скакалку – 3р.  
2. Сделай фигуру из скакалки – 2р.  
3. Полоса препятствий (перепрыгивание и подлезание под скакалки) – 3р.      
4. Аттракцион «Нарисуй дом с завязанными глазами» - 3-4 р.  
5.  Подвижная игра «Жмурки» - 3-4р.  
3 часть. СДА. Предложить детям скакалки, мячи, обручи.  
4 часть. Игра «Тихо - громко» - 3-4 р. Водящий встаёт спиной к играющим, у кого- либо из детей спрятан предмет (шнурок, ленточка). Все дети знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к тому, у кого спрятан предмет, дети начинают хлопать в ладоши, по мере удаления от него хлопки становятся тише. Если водящему долго не удаётся угадать, у кого предмет, его сменяет другой игрок.

Час двигательной активности со скакалкой.  
Цель: закреплять двигательные умения и навыки владения скакалкой.  
1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колону по одному.  
Игровое упражнение в ходьбе «Великаны и гномы» - 3р.  
Бег с перешагиванием через скакалки. Игровое упражнение «Кто быстрее поднимет скакалку»  - 3-4р.  
2 часть. Эстафеты:  
1. Допрыгать до кубика – 3р.  
2. Бег змейкой вокруг скакалки – 3р.  
3. Прокати мяч по  дорожке из скакалок – 3-4р.  
4. Конкурс капитанов. Кто дольше пропрыгает через скакалку на одной ноге.  
5. Подвижная игра «Рыбак и рыбки» 2-3р.  
3 часть. СДД. Предложить детям скакалки, кегли, обручи, мячи.  
4 часть. Игра «Угадай по голосу» - 2 – 3р.

Час двигательной активности со скакалкой.  
Цель: развивать ловкость и быстроту, закреплять прыжки через скакалку.  
1 часть. Обычная ходьба, ходьба на носках -30 сек. Перешагивание через скакалки, ходьба на пятках, руки за головой, бег обычный, с прыжками через скакалку, ходьба обычная – 2мин.   
Подвижная игра «Рыбак и рыбки» 3-4р.  
2 часть. Эстафеты:  
Перенеси скакалку из корзины в корзину – 3р.  
2. Добеги  и попрыгай – 2-3 р.  
3. Передай скакалку – 2р.  
4. Пройди со скакалкой – 3р.  
5. Аттракцион «Бег связанными ногами» - 2р.  
3 часть. СДД. Предложить детям обручи, мячи, кегли, флажки.  
4 часть. Игра «Хитрые рыбки» - 3-4р.

Час двигательной активности со скакалкой.  
Цель: развивать навыки владения скакалкой.  
1 часть. Ходьба в колоне по одному с  движениями рук – 30сек.  
Ходьба и бег врассыпную. Ходьба с высоким подниманием бедра – «лошадки» - 30сек.  
Перестроение в две колонны. Общеразвивающие упражнения в парах с одной скакалкой – 7-8 мин.  
2 часть.   
1. Подвижная игра «Шмель» 3-4 р.  
2. Эстафеты:  
а) Кто быстрее к флажку (прыгать через скакалку)  
б) Выложи дорожку из скакалки – 2-3 р.  
в) Аттракцион «Кто быстрее выдернет скакалку» - 3-4 р.  
3. Игровое упражнение «Поймай комара» - 2-3р .  
3 часть. СДД. Предложить детям обручи, мячи, скакалки, кольцебросы.  
4 часть. Подвижная игра «Запрещённое движение» - 3-4 р.

3блок «Индивидуальные и коллективные игры со скакалкой »  
Прыгалки  
Прыгать со скакалкой больше всего любят девочки, однако ребятам тоже необходимо научиться владеть этими прыжками. Прыжки со скакалкой вырабатывают координацию движений рук и ног, развивают скоростно-силовые качества, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.  
В большинстве случаев дети, прыгая со скакалкой, проделывают только самые простые и легкие упражнения. Но есть много сложных и трудных упражнений, которые можно научиться выполнять лишь только после продолжительной тренировки.  
1.    Взмахнуть скакалкой из-за головы вперед и перешагнуть ее в начале медленно, а потом все быстрее и быстрее.  
2.     Прыжки на одной ноге (попеременно два прыжка на левой ноге, два прыжка на правой).  
3.     Прыжки через скакалку, держа оба конца ее одной рукой и описывая скакалкой круги по земле.  
4.     Прыжки со скакалкой с кружением ее в боковом (правом или левом) направлении.  
5.     Прыжки со скрестным движением рук.  
6.     Прыжки с двойным вращением скакалки на один прыжок. Три прыжка обычных, на четвертый — двойное вращение.  
7.     Прыгая через скакалку, быстро пробежать 20—30 м.  
8.     Две пары кружат длинные скакалки. Две команды по 2—3 человека одновременно пры-гают. Выигрывает команда, выполнившая больше прыжков.  
9.     Две команды стоят, каждая в колонне по одному. Какая команда пробежит быстрее через вращающуюся скакалку.  
10.     Прыгают по три человека, стоя один другому в затылок. Скакалки у впереди стоящего. Какая тройка выполнит большее число прыжков, не задев скакалки.  
11.    Прыгнуть одновременно обеими ногами: ноги врозь или одна нога впереди, другая сзади; подпрыгнуть и, когда скакалка будет над головой, переменить в руке ручки скакалки; вращать скакалку так быстро и прыгать так высоко, чтобы скакалка во время прыжка успела пройти под ногами 2 раза; прыгать в полуприседе, участница, совершившая ошибку, уступает очередь другой участнице, а та — следующей.

Зеркало  
Участницы игры встают в круг, разомкнувшись на вытянутые руки (или полукругом). В середину выходит наиболее умелая и изобретательная прыгунья.  
Ведующая прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыжков и усложняя их. Остальные должны, не останавливаясь, повторять ее движения с максимальной точностью (как в зеркале). Сделавшая ошибку выбывает из игры или получает штрафное очко. Побеждает тот, кто останется единственным, не совершившим ошибки. В случае повторения игры он становится новым водящим.  
Можно договориться копировать помимо упражнений и другие действия ведущего: выражение лица, покачивать или крутить головой и т. п. Уславливаются, что отставать от ведущего в ходе игры можно лишь на 2—3 движения. Хорошо, если участницы (по очереди) выполняют роль судьи, не участвуя в игре.

Алфавит  
Участники игры прыгают со скакалкой по очереди. При каждом прыжке следует называть очередную букву алфавита: а, б, в, г, д и т. д. Способы прыжков постепенно усложняются. Сделавший ошибку при произнесении очередной буквы должен сразу назвать растение (животное, город — по договоренности заранее) на эту букву. Слово надо успеть произнести, прежде чем кто-либо из окружающих успеет громко сосчитать до трех. Если это удалось, можно прыгать снова, если нет, очередь прыгать следующему.  
Задача каждого участника игры "пройти" весь алфавит,

Забегалы  
Составляются две команды по 3—5 человек. Двое крутят веревку длиной 2—3 метра, стоя в 4—5 шагах друг от друга. По сигналу игроки одной команды, затем второй поочередно пробегают под вращающейся скакалкой и выстраиваются на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание 2—3 раза с наименьшим количеством ошибок.  
В другом варианте игрок одной из команд становится в центре площадки и начинает выполнять прыжки. По своему усмотрению к нему присоединяется еще один участник, и они прыгают вместе, затем (на ходу) — третий участник, вставая спереди или сзади, и т. д. Каждая команда имеет по три попытки, которые продолжаются до тех пор, пока скакалка не заденет кого-нибудь из играющих. Выигрывает команда, в которой окажется в трех попытках больше прыгающих.  
Можно провести и еще один вариант. Каждый игрок из команды забегает под крутящуюся веревку, делает оговоренное количество прыжков условленным заранее способом и уступает очередь следующему. Тот повторяет задание, уступая очередь третьему, и т. д. Побеждает команда, сделавшая меньше ошибок.  
В забегалы не обязательно играть командами. Можно с помощью считалки выбирать двух водящих, которые начинают крутить скакалку. Прыгают до тех пор, пока не совершат ошибку. Допустивший ошибку сменяет одного из водящих. После очередной ошибки место среди прыгающих занимает и второй водящий, а на его место идет задевший скакалку.

Чешская прыгалка  
Для игры нужна сантиметровая (или чуть пошире) резинка длиной 2—2,5 метра. Ее концы связывают — получается кольцо. Желающие играть делятся на группы по три человека в каждой. Двое становятся в кольцо друг против друга и, растягивая ногами резинку, образуют в прямоугольник, т. е. параллельную прыгалку, высотой выше ступни (8—10 см). Третья участница занимает место сбоку и начинает прыгать, выполняя заранее обусловленные задания. Можно начинать прыжки из центра. Важно прыгнуть через одну, через другую резинку, через две фазу. Впрыгивать и выпрыгивать из прямоугольника двумя ногами, на одной ноге, прямо, боком, расставив ноги, скрестив их, с поворотом на 180°, на 360° и т. д. Когда комбинация прыжков закончена, резинку поднимают до уровней коленей, затем — пояса.  
Если прыгающая совершит ошибку, то меняется местами.

Скакалка-подсекалка  
Играющие становятся в круг, в середине — водящий со скакалкой в руках. Держа скакалку за один конец, он начинает вращать ее так, чтобы другой ее конец проносился над землей под ногами играющих, которые подпрыгивают в тот момент, когда ручка скакалки оказывается под ногами. Кого скакалка задела выше ступни, выбывает из игры. Водящий снова раскручивает скакалку. Сам не вращается вместе с ней, а присаживается и перехватывает ее за спиной.  
Другой вариант игры предусматривает смену водящего каждый раз, когда кто-либо из стоящих по кругу заденет ее ногой. Он и сменяет водящего, который идет на его место.  
Все должны научиться хорошо вращать скакалку (в приседе с перехватом спереди и сзади). Скакалку можно заменить веревочкой длиной 2,5 метра, к концу которой прикреплен мешочек с песком весом 150—200 граммов.