





## Мастер – класс для воспитателей «Учим детей прыгать на скакалке правильно»

### Цель мастер - класса:

Освоение и последующее применение методов и приемов освоения прыжков через скакалку в практической деятельности инструкторов по физической культуре и педагогов ДОУ.

### Задачи мастер - класса:

1. Познакомить участников мастер-класса с опытом работы по применению методов и приемов освоения прыжков через скакалку в работе с детьми старшего дошкольного возраста.
2. Повысить профессиональную компетентность педагогов
3. Развивать творческий потенциал педагогов, инициативность, активность, ответственность.

### Этапы мастер - класса:

1. Теоретическая часть
2. Практическая часть
3. Рефлексия

### Теоретическая часть

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мастер - класс будет посвящен одному из эффективных путей развития двигательных способностей у дошкольников, а именно координационных - методу непрерывных упражнений небольшой интенсивности.

А что же за инвентарь используется в применении метода непрерывных упражнений небольшой интенсивности, вы узнаете, отгадав загадку:

В руки ты меня возьми,  
Прыгать поскорей начни.  
Раз прыжок и два прыжок,  
Угадай, кто я, дружок?

Скакалка – это простейший тренажер, доступный каждому в любое время и в любом месте. С этой точки зрения скакалка, несмотря на кажущуюся простоту, один из лучших, если не самый лучший метод повышения уровня физической подготовки, почти не имеющий каких-либо границ или ограничений и приобщения ребенка к здоровому образу жизни.

Скиппинг (от англ. *skipping* — «многократное перескакивание»), именно так можно назвать занятия со скакалкой на современный лад. Прыжки через скакалку, в силу своей универсальности, доступности, эмоциональности и привлекательности, в многообразии средств физического воспитания дошкольников занимают особое место. Они способствуют укреплению мускулатуры, развивают координацию движений, скорость,

выносливость, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер. При выполнении прыжков в работу вовлекается большее число мышечных групп.

Методику обучения прыжкам через скакалку мы представили несколькими этапами.

Чтобы разобрать первый этап, предлагаю поделиться на 2 группы. Я вам раздам опорные схемы, среди которых нужно выбрать те упражнения, которые можно использовать на первом этапе обучения прыжкам через скакалку. Затем мы проанализируем, как происходит обучение на этом этапе.

Первый этап обучения прыжкам через скакалку предполагает прыжки без скакалки:

- на двух ногах на месте и с продвижением,
- бег,
- прыжки на месте с вращением скакалки в одной руке.

Главное внимание следует уделять мягкому приземлению и правильному положению тела.

Предлагаю вам выделить основные ошибки, которые можно допустить на первом этапе обучения прыжкам через скакалку:

- правильный подбор скакалки. Встаем ногами на середину скакалки, ее концы должны доходить до подмышек;
- скакалка не должна быть слишком легкой;
- 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;
- правильное исходное положение: руки расслаблены, ручки скакалки крепко зажать в ладонях, скакалка находится за пятками;
- приземление после прыжка (мягко приземляться после прыжка, приседая, сгибая колени и опускаясь на носки).

Второй этап - обучение техники различных видов прыжков через скакалку.

Дошкольникам трудно координировать и сочетать движения рук и ног, поэтому вначале обучают прыжкам через длинную скакалку, так как для их выполнения не требуется такое сочетание.

Предлагаю попробовать свои силы и возможности в прыжках через длинную скакалку.

1. прыжки через неподвижную скакалку

2. прыжки через качающуюся скакалку:

- пробегание
- двумя ногами
- перебежкой
- на правой ноге
- на левой ноге
- ноги скрестно

- прыжок вперед – назад.

Первоначально дети учатся перешагивать через неподвижную длинную скакалку, которую держат двое других детей на высоте 3—5 см над землей, затем прыгать с одной ноги на другую, перепрыгивать через нее двумя ногами, одной (правой, левой), вперед-назад.

После освоения этих упражнений они проводятся через качающуюся вперед-назад скакалку. Эта же последовательность упражнений сохраняется при выполнении одиночных прыжков через вращающуюся скакалку. Постепенно дети переходят от одиночных к серии разнообразных прыжков (с промежуточными подскоками, в более быстром темпе и др.); освоению более сложного для детей навыка пробегания, вбегания и выбегания в прыжках через длинную скакалку, а затем парных прыжков и пробеганий в парах и тройках и др.

В прыжках через короткую скакалку, освоив серийные прыжки, дети соединяют движения рук с прыжками: вначале учатся перебрасыванию скакалки руками вперед-назад и перешагиванию через нее. Затем, усвоив координацию движений рук и ног, дети легко переходят на прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед-назад.

Предлагаю вам выделить основные ошибки, которые можно допустить на втором этапе обучения прыжкам через скакалку:

- неправильное исходное положение;

- вращение руками, а не кистями (прыжки через короткую скакалку);

- не соблюдение цикличности движений (*первая фаза* начинается с вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остается почти в неподвижном состоянии. Вращательное движение совершают кисти. Несколько позже производится небольшое сгибание ног в коленных суставах. *Вторая фаза* - выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5-10 см. *Третья фаза* - полет. Скакалка в это время проходит внизу под ногами ребенка. *Четвертая фаза* - приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение. Этот цикл повторяется неоднократно);

- высоко подпрыгивают (при прыжках ноги должны быть, возможно, меньше согнуты, носки вытянуты, туловище сохраняет прямое положение).

Третий этап – этап закрепления и совершенствования освоенных навыков прыжков через длинную и короткую скакалки. В процессе совместных игровых упражнений дети используют, изменяют, комбинируют знакомые прыжковые упражнения (в беге, с вращением скакалки назад, парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом и др.) На этом этапе хорошо использовать музыку, так как музыкальное сопровождение способствует воспитанию грации, ритмичности, пластики движения.

Элементы прыжков через скакалку можно использовать

- на занятиях по физической культуре
- в спортивных праздниках
- в соревнованиях
- в кружковой деятельности

- в совместной деятельности ребенок-родитель
- на прогулке

Продуктом нашей работы стала методическая разработка «Skipping» или прыжки через скакалку: дополнительная общеразвивающая программа по развитию двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе освоения техники прыжков через скакалку».

Уважаемые педагоги! Я предлагаю составить картотеку подвижных игр с использованием скакалки, мне понадобится ваша помощь. Необходимо на листочке написать название 1 - 2 игры.

Был у моей бабушки деревянный ларчик: резной, с медными украшениями и хитрым замком. Никто, кроме неё, открыть этот ларчик не мог. Я раньше думала, что ларчик волшебный. Вспомнила я сегодня этот бабушкин ларчик и подумала: а что если сложить в такой ларчик весёлые подвижные игры со скакалкой?

Я знаю много игр, давно их собираю. Игры, в которые можно играть на спортивной площадке, во дворе, в лесу, на речке, на полянке.

Ларчик с играми у нас в руках. У него нет секретного замка. Его откроет каждый, кто любит игру, спорт, крепко дружит с друзьями.

Но сначала заглянем в картотеку, которую вы дополнили. Я думаю, что вы уже справились с заданием и готовы рассказать, какие игры вы отобрали.

Уважаемые участники, я приглашаю вас поиграть. Кто желает открыть ларчик?

*Участники мастер – класса, по желанию, берут из ларчика карточки с названием и описанием игр.*

### Рефлексия

Я хочу поблагодарить участников мастер - класса и спросить, смогла ли я сегодня решить поставленные задачи мастер – класса? Если смогла - положите в ларчик – красную фишку, если нет – синюю. Прошу вас, коллеги, письменно ответить на вопросы в небольшой анкете:

1. Актуальна ли тема мастер – класса?
2. Какие ощущения вызвал у Вас мастер – класс?
3. Оправдались ли Ваши ожидания?
4. Будете ли Вы использовать приобретенный сегодня опыт (знания) в своей работе?

