

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Ленинского района  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 50

620144, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 144 А, тел. (343) 257 32 16  
e-mail: [mdou50osa@yandex.ru](mailto:mdou50osa@yandex.ru)



## **Краткосрочны проект «День скакалки»**

**Разработчик: инструктор по ФК  
Губанова К.А.**



## Краткосрочный проект «День скакалки»

<b>Тип проекта</b>	Спортивно – игровой
<b>Сроки проекта</b>	краткосрочный
<b>Актуальность, проблема</b>	<p>Дети старшей и подготовительной к школе групп не умеют прыгать на скакалке.</p> <p>Координационные способности являются жизненно необходимыми для человека любого возраста. Занятия со скакалкой имеют огромное оздоровительное значение для сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развития концентрации и устойчивости внимания. Занятия со скакалкой имеют и воспитательное значение – создают условия для дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют умению действовать в коллективе, помогать друг другу.</p>
<b>Цель:</b>	Знакомство детей со спортивным инвентарём – скакалкой, вызвать интерес к физкультуре посредством совместных игровых упражнений со скакалкой.
<b>Задачи:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать прыжкам через короткую и длинную скакалку.</li> <li>2. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</li> <li>3. Развивать у детей умение проявлять решительность, уверенность в своих силах.</li> <li>4. Воспитывать желание использовать скакалку для укрепления здоровья.</li> </ol>
<b>Участники:</b>	Дети старшей и подготовительной групп, педагоги, родители
<b>Предварительная работа:</b>	чтение стихотворения А. Барто «Веребочка», заучивание четверостиший, просмотр презентаций «И просто скакалка», подвижная игра «Неуловимая скакалка», «Удочка» .
<b>Материалы:</b>	Несколько разных видов скакалок (резиновая, из шнура, со счётчиком и т. д.); скакалки (по количеству участников); скакалка (веревка) с привязанным к одному концу небольшим грузом; веревка длиной 5 м, стулья (по количеству участников).
<b>Методы и приёмы:</b>	наглядный, игровой, пример, беседа, соревнование
<b>Наглядный материал:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор скакалки;</li> <li>- правила поведения со скакалкой;</li> <li>- иллюстрации с изображением прыжков со скакалкой;</li> <li>- картотека игр и упражнений со скакалкой для самостоятельной деятельности.</li> </ul>
<b>1 этап проекта:</b>	<p>Знакомство со скакалкой и базовыми упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовые прыжки с изменением положения ног</li> <li>- манипуляции со скакалкой</li> <li>- силовые прыжки</li> <li>- вращение скакалкой</li> </ul>
<b>2 этап:</b>	<p>Практико-ориентированный.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание упражнений со скакалкой, в том числе и с родителями</li> <li>- разучивание игр со скакалкой, в том числе с привлечением родителей</li> </ul>
<b>3 этап:</b>	Спортивный праздник на улице «День скакалки»
<b>Педагог:</b>	Здравствуйте, ребята и гости. Сегодня у нас необычный день, а чему он посвящен угадайте из загадки:

	<p>На гимнастику хожу, Крепко с мячиком дружу. Я не палка и не скалка, А веселая ...(<i>скакалка</i>)</p>
	<p>Да, сегодня день скакалки и в этот день все играют делают упражнения со скакалкой и мы сегодня будем играть и выполнять упражнения со скакалкой.</p> <p>Скакалка - веревочка с ручками на концах, через которую прыгают дети, крутя и перекидывая ее через голову. Скакалка - очень полезный и в то же время простой спортивный тренажер. Скакалка - спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. Скакалка может быть разной длины, все зависит от того, кто будет прыгать на скакалке. Длина скакалки подбирается исходя из роста, а также от формы выполнения прыжков на скакалке.</p> <p>Скакалка была изобретена достаточно давно. В роли скакалки использовались жгуты, веревки, которые держали в руках. Современные скакалки отличаются от старых самодельных скакалок материалом, а также у них имеются специальные ручки. Ручки, на которых крепятся резиновые жгутики, придают удобство при прыжках. На некоторых ручках даже сейчас делают специальные счетчики, которые фиксируют количество прыжков на скакалке.</p> <p>Но сначала нужно немного размяться и выполнить упражнения со скакалкой. Ребята, но мне нужно сказать самое главное, скакалкой нужно пользоваться очень аккуратно выполняя упражнения нужно соблюдать расстояния между друг другом иначе можете стукнуть себя или какого ни будь.</p>
	<p>Возьмите скакалки сложите их пополам и еще раз пополам. Скакалку вверх – и потянись. На носочках – не ленись! Скакалку за спину, плечи расправить, осанку поможет скакалка исправить! Прямо мы скакалку держим, высоко шагаем, выше ножки поднимаем! Про скакалку не забыли? Вчетверо ее сложили! Бегом! Дышим носом, грудь вперед. (Бег в колонне по одному в чередовании) Все вместе в круг лицом мы встали и галопом поскакали. Правая нога ведет, левую приставим к ней, держим спинку поровней! Бегать прыгать сразу ловко – вот сноровка, так сноровка! А теперь шагаем дышим носом, выдыхаем через рот. (Ходьба с восстановлением дыхания) ОРУ со скакалками.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Гимнасты». Скакалку вверх – и потянуться. Раз – прогнуться, два – вернуться!</li> <li>2. «Повороты». Повороты со скакалкой – равновесию закалка!</li> <li>3. «Наклоны». Раз, два, три - наклонись, на четыре – выпрямись.</li> <li>4. «Перешагивания». Ловко ножки поднимаем, и скакалку не задеваем!</li> <li>5. «Дотянись до носков». А теперь, ребята, сели. Ноги врозь, скакалку вниз, до носочков дотянись!</li> <li>6. «Бревнышко». На животик мы легли – будем бревнышками мы. Покатались, вверх прогнулись, а затем назад вернулись!</li> </ol> <p>Возьмите скакалки сложите их пополам и еще раз пополам. Построились и шагом по залу.</p>

	<p>(Ходьба обычная в чередовании)</p> <p>7. «Прыжки через скакалку». Чтобы прыгать научиться, нам скакалка пригодится, будем прыгать высоко, как кузнечики легко!</p> <p>Дыхательное упражнение</p>
	<p>- Разогрелись, а теперь за дело! Чтобы научиться прыгать через скакалку нужно сначала научиться просто прыгать на месте на двух ногах, а вы это умеете, покажите! Следите, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам.</p> <p>А теперь по другому: подскоки, сделайте один шаг, затем легкий скачок на левой ноге, шаг, еще один скачок, но уже на правой. Шаг - скачок, шаг - скачок. Мягко приземляйтесь на подушечки пальцев и старайтесь отталкиваться большими пальцами ног. Избегайте приземлений на всю стопу. Прыгайте на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад.</p>
	<p>Потом надо научиться правильно, равномерно крутить скакалку, но попробуем сначала с ленточками, так проще и безопаснее! Держите ленту в одной руке и вращайте ее сбоку от себя в том же темпе, в каком прыгаете. Локти должны быть или прижаты к туловищу, или находиться в непосредственной близости от него; для того чтобы выполнять вращения, используйте только движения кистей рук, а не всей руки.</p> <p>Дыхательное упражнение</p> <p>А теперь девочки попробуют так же прыгать и рядом крутить скакалку! Теперь можно попробовать прыгать через скакалку. Возьмите спортивный снаряд в руки и вращайте с той же скоростью, что и в предыдущем упражнении. Скакалку надо вращать круговыми движениями кистей, слегка сгибая руки в локтях, прыгать на носках, слегка сгибать колени. Каждая стопа должна все время приземляться на одно и то же место. Подпрыгивайте над землей не слишком высоко, настолько, чтобы скакалка смогла пройти под вами и приговаривайте:</p> <p>Ты весёлая, скакалка! Я с тобой весь день скачу! Мне тебя ничуть не жалко,</p>
	<p><i>Подвижная игра «Неуловимая скакалка»</i></p> <p>Дети разбиваются на пары. Педагог ставит стулья спинками друг к другу, под стулья кладет скакалки. Участники игры бегают. По сигналу «На стулья!» садятся на стулья и вытаскивают из-под них скакалку. Побеждает тот, кто первым возьмет скакалку. Сначала игра проводится с детьми (3 раза).</p> <p><i>Игра «Удочка»</i></p> <p>Все играющие становятся в круг, а водящий - в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кого заденет скакалка - садятся.</p>

Ссылка на видео «День скакалки»

[https://50.tvoysadik.ru/news-svc/item?id=411939&lang=ru&type=news&site\\_type=school](https://50.tvoysadik.ru/news-svc/item?id=411939&lang=ru&type=news&site_type=school)

