

Структурное подразделение государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самарской области средней  
общеобразовательной школы № 3 «Образовательный центр» города  
Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской области –  
детский сад «Дельфин» г. Нефтегорска

Номинация «Физическое и оздоровительное направление воспитания»

Проект «Здесь проходим не пройти, тут скакалка на пути»

Автор: Зуева Ульяна,

6 лет

Руководители:

Кантимирова Людмила Владимировна,

Шеина Лилия Зуферовна

2022 г.

## Проект «Здесь проходим не пройти, тут скакалка на пути»

### Информационная карта

**Количество участников проекта:** 1 ребёнок (Зуева Ульяна, 6 лет), 2 взрослых (воспитатели Шеина Л.З., Кантимирова Л.В.).

**Сроки проведения:** март - апрель 2022 г.

**Проблема:** Помогает ли скакалка быть здоровым.

**Цель, направление деятельности проекта:** Выяснение, как скакалка помогает быть здоровым. Формирование навыков здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

**Задачи (педагогические задачи):**

1. Формировать элементарные представления в области физической культуры, здоровья и спорта.

2. Укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать двигательные способности обучения двигательным навыкам и умениям.

3. Развивать самостоятельность детей через знакомство с различными подвижными играми с использованием скакалки.

**Ожидаемые результаты (продукт проекта):**

1. Овладение техникой прыжка на короткой скакалке.

2. Сформированы представления, о том, как скакалка помогает быть здоровым.

3. Развита самостоятельность детей в подвижных играх с использованием скакалки.

4. Составлена картотека вариантов «скиппинга».

**Краткое описание реализации проекта (основные этапы реализации, продолжительность реализации каждого из этапов, формы реализации, используемые на каждом из этапов, участие родителей):**

Вышли на прогулку, взяли скакалки, чтобы научиться прыгать. Выяснилось, что Милена умеет прыгать через скакалку. Я задумалась «Почему она умеет, а я нет?». Она сказала, что скакалка помогает быть здоровым. Я подошла к воспитателям и спросила «Зачем уметь прыгать на скакалке? Как научиться прыгать на скакалке?» Сейчас прыжки через скакалку называют скиппингом. Название скиппинг произошло от английского «скип» - прыгать, подпрыгивать. Этим новомодным словом названа наша скакалка. Когда я начала прыгать через скакалку, то часто ошибалась. И мне это не нравилось, захотелось научиться еще лучше. А как это сделать? Сначала мы посмотрели видеофрагмент, стали искать информацию в детских энциклопедиях и книжках. Оказывается скакалка развивает ноги, руки, тело. Мама говорит, что скакалка помогает похудеть. А воспитатели говорят, что скакалка помогает стать ловкой, выносливой и спортивной. Потом мы выбрали упражнения, которые мы будем выполнять и стали каждый день тренироваться.

Посмотрите, как я научилась прыгать!

**План реализации проекта**

| <i>Этапы проекта</i>                            | <i>формы работы тема</i>   | <i>Деятельность детей</i>  | <i>Место/время в режиме</i>   | <i>РППС</i>  |
|---|--|--|---|--|
| 1 этап<br>Целеполагание<br>(1 день на прогулке) | Целевая прогулка.  | Осуществляют прыжки на скакалке. Беседа со сверстниками.   | Участок детского сада/прогулка  | Площадка для прыжков, Скакалка - 1 штука.  |
| 2 этап<br>Разработка проекта<br>(7 дней)        | Использование методов сбора информации. Обсуждение и беседа.   | Постановка вопросов, беседы. Поиск ответов на вопросы «Почему она умеет прыгать на скакалке, а я нет?», «Как можно играть со скакалкой?», «Какая польза, если прыгать на скакалке?».   | Детский сад - 2 половина дня.<br>Дома - выходные дни, вечернее время.                   | Беседа со сверстниками, воспитателями, родителями, мед. работником, тренером. Просмотр интервью спортсменов и тренеров.  |
| 3 этап<br>Практический<br>(3 недели)            | Обучение приемам прыжков на скакалке. Эксперименты со скакалкой. Изучение интересных фактов про скакалку. Подбор упражнений на скакалке. Составление картотеки вариантов «скиппинга». Фиксация достижений ребенка. | Рассматривание энциклопедий. Узнать, как называется вид спорта со скакалкой. Поиск информации в интернет источниках. Самостоятельная двигательная активность ребенка (упражнения со скакалкой). Подготовка презентации и текста защиты | Детский сад – 1 и/или 2 половина дня, прогулка.<br>Дома - выходные дни, вечернее время. | Журналы, энциклопедии, фотографии, схематические рисунки, интернет ресурсы, скакалка, карты-схемы с упражнениями, художественная литература, карточки для эксперимента, фотоаппарат. |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  |   | проекта.  |  |  |
| 4 этап<br>Презентационный<br>(30 – 40 минут) | Физкультурное познавательное развлечение «Здесь проходим не пройти, тут скакалка на пути» | Презентация проекта, соревнования со скакалкой. | Спортивный зал, территория детского сада – 1 половина дня. | Оборудование для презентации проекта, скакалки, музыкальное оформление, спортивная форма, наградные материалы. |

### Список литературы:

1. А. Барто «Верёвочка» (стихотворение)
2. Лобина И.Е. «Использование нетрадиционного двигательного оборудования «Волна» с детьми старшего дошкольного возраста»: методическая разработка / Лобина Ирина Егоровна. - Самара : Книжное изд-во, 2016. - 31 с. : ил., цв. ил.; 21 см. - (Физкультура в детском саду).; ISBN 978-5-990-9189-7-9 : 30 экз.
3. Лобина И.Е. Сказочный альбом в рисунках по авторской сказке «Верные друзья ГТО» / Лобина И. Е. – инструктор по физической культуре детского сада «Дельфин» г. Нефтегорска, 2021 г.
4. «Прыг – скок» Сборник сказок юных писателей. Составитель В. В. Поваляева. Самара «Издательство АСГАРД» 2017
5. Сайт «razvitie-vospitanie.ru», посвящённый решению вопросов, связанных со здоровьем, уходом, развитием и воспитанием малышей:  
[https://razvitie-vospitanie.ru/kak\\_nauchit/rebenka\\_prygat\\_na\\_skakalke.html](https://razvitie-vospitanie.ru/kak_nauchit/rebenka_prygat_na_skakalke.html)

### Организация и проведение прыжков на скакалке

#### Разминка

- Вращение поочередно во всех основных суставах ручками и ножками;
- движение на носочках — 1 круг;
- на пятках;
- на внутренней стороне стопы; на внешней стороне стопы;
- муравьиные шажки; великаны шага;
- гусиный шаг; шаги с перекатом с пятки на носок;
- перекаты с пятки на носок и обратно через лежащую на полу скакалку.

#### Упражнение «Ритмы»

Ребенок держит скакалку за рукоятки так, чтобы ими можно было постукивать друг о друга. Начинать с обычных упражнений на чувство ритма:

- задать ритм хлопками, а ребенок отстукивает его рукоятками;
- подключить ноги: хлопки ступней по полу, не отрывая пятку;
- тренировать стопу: не отрывая носочек от пола, нужно стукнуть пяткой;
- шаг на месте. Одновременно ритмично поднимать руку с рукояткой скакалки и ногу с противоположной стороны.

#### Упражнение «Вращения»

Разрезанная пополам скакалка — идеальный снаряд для отработки вращений с помощью запястья. Начинать с простого неспешного вращения вперед в одной руке, затем добавлять вторую руку и увеличивать темп. Помогать детям хлопками и следить, чтобы полускакалки двигались синхронно вдоль тела, не перекрещиваясь спереди или сзади. Когда навык вращения хорошо отработан, можно добавить к крутящимся прыгалкам синхронные приподнимания на носочек или перекаты. Вскоре можно будет заменить полускакалки на цельную скакалку и выполнять перекаты и перешагивания через нее.

#### Упражнение «Прыжки»

Правильные прыжки в скиппинге — это сильный толчок за счет стопы и голеностопного сочленения. Колени должны оставаться слегка согнутыми для амортизации.

Усложнить перекаты с пятки на носок — попросить ребенка задержаться в стойке на носочках. Это укрепит необходимые мышцы и поможет выработать четкость движения.

Важно, чтобы приземление тоже было на носки, без заваливания на пятки. Опускаться на стопу для нового прыжка ребенок должен плавно, без ударов. Правильные прыжки — легкие, бесшумные. Чтобы улучшить результаты, попросите ребенка зажать любой мягкий предмет между щиколотками. Детям очень нравится прыгать, когда двое помощников вращают веревку. Так легче уловить ритм и подстроить свои прыжки под него. В таком

упражнении можно сочетать каждый прыжок с хлопком в ладоши, например, — для развития координации движений между руками и ногами.

Закрепление дома с родителями разминки и основных упражнений со скакалкой.

Поэтапное обучение

**Шаг 1.** Перекаты.

После программы подготовительных упражнений первым шагом к освоению нового навыка станут перекаты с пятки на носок и обратно через лежащую скакалку. Уделите этому отдельное время после разминки.

**Шаг 2.** Прыжки.

Посвятите одно занятие прыжкам, постарайтесь, чтобы новичок освоил темп около 80 прыжков в минуту. Можно отмерять время секундомером и прыгать вместе с мамой и папой. Разнообразить прыжковые упражнения можно с помощью 5-7 дополнительных прыгалок. Просто разложите их через равные расстояния и попросите детей пропрыгать эту полосу. Объясните детям, что в прыжке нужно тянуться макушкой вверх, а носочки направлять вниз. Кто вытянется стройнее и прыгнет выше и тише, тот обязательно победит.

**Шаг 3.** Перебрасывание.

Перебрасываем скакалку через голову. Задача: не сгибать руки в локте, выполнять задание только кистями. Поднимать руки в стороны — можно.

**Шаг 4.** Почти прыжок.

Объединяем прыжок и перебрасывание. Сначала все будет происходить медленно. Отрегулировать скорость можно будет позднее. На этом этапе для юного спортсмена важнее правильно действовать руками и ногами.

**Шаг 5.** Автоматизация.

На разминку теперь отводится меньше времени, чем на этап тренировки. Активно используйте секундомер и счет. Хвалите ребенка за успехи. Приземляться нужно на выдохе, а задерживать дыхание не следует. Размер скакалки должен всегда соответствовать росту ребенка. Старайтесь подбирать для ребят веселые подвижные игры, используйте упражнения с прыжками в качестве фантов или штрафов в других играх. Позволяйте детям соревноваться и проявлять творческий подход к организации прогулок.

Картотека подвижных игр

**"Верёвочка"**

Играющие берут скакалку. Двое держат её за концы на той или другой высоте (по условию), вращают и поют:

*Роза, берёза, мак, василёк,  
белая ромашка, аленький цветок!*

Или:

*Клён зелёный, дуб солёный,  
клён, чай, выручай!*

Или:

*На земле и на планете:  
ландыш душистый, огонь серебристый!*

*Я, я, я, я,*

*получается петля!*

Задача остальных участников игры - по одному впрыгивать под вращающуюся скакалку, попрыгать определённое время в такт песне и выпрыгнуть из - под скакалки, не задев её.

**«Выручалочки»**

Для этой игры понадобится длинная скакалка. Можно связать вместе несколько коротких, но чтобы посередине не было пластиковых ручек. Двое детей крутят скакалку, а остальные должны через нее прыгать. Для этого дети по очереди подходят к крутящейся скакалке и, выбрав подходящий момент, впрыгивают, сначала по одному разу, затем по два, три и т.д. Если кто-то ошибается, то он встает крутить скакалку вместо ведущего. Тот, кто остается последним, становится «выручалочкой» - он может спасти ошибившегося игрока, выполнив прыжки за него.

**«Десяточка»**

Игра подходит для любого количества детей, но им нужно разделиться на группы по четыре человека.

Вся игра состоит из этапов, которые должен пройти каждый игрок. Если скакалка зацепится за голову, либо ногу игрока – это считается ошибкой. Если один из игроков ошибается, его место занимает следующий.

Тот игрок, который допускает промах, ждет, пока до него снова дойдет очередь. Он продолжает с того же этапа, на котором ошибся.

Этапы игры:

**1.** Десять прыжков на двух ногах через скакалку. **2.** Девять прыжков на левой ноге через скакалку. **3.** Восемь прыжков – на правой. **4.** Семь прыжков через скакалку на скрещенных ногах.

**5.** Шесть прыжков назад на двух ногах. **6.** Пять прыжков, в беге вперед. **7.** Четыре – в беге назад. **8.** Три прыжка на двух ногах вперед, скрестив спереди руки. **9.** Два прыжка на двух ногах назад, скрестив спереди руки. **10.** Один прыжок назад со скрещенными ногами и руками

**«Зеркало»**

Для этой игры понадобятся скакалки всем детям. Нужно выбрать одного ведущего, который выполняет прыжки, а остальные участники за ним повторяют. Через каждые 10 прыжков их нужно менять. Например, на двух ногах, на одной ноге по очереди, со скрещенными руками и т. д.

#### **«Имена»**

Для этой игры всем деткам нужны скакалки. Либо они могут прыгать на одной по очереди. Участник, прыгая на скакалке, должен говорить следующую фразу: «Я знаю 10 имен мальчиков: Саша, Витя, Коля, Петя, Ваня и т. д.». Затем: «Я знаю 10 имен девочек: Таня, Зина, Ира, Люда, Оксана и т. д.».

#### **«Кто больше?»**

Нужно выбрать ведущего. Детки по очереди должны прыгать на двух ногах через скакалку. Ведущий считает количество прыжков до первой ошибки. Побеждает тот, кто сделает больше прыжков.

#### **«Подсечки»**

Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. В центре круга становится руководитель, со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа её за один конец, другой конец описывает круг над полом. Играющие должны своевременно подпрыгивать, чтобы не задеть скакалку. Задевший скакалку получает штрафное очко. Игра проводится 3-4 мин. Выигрывает команда, игроки которой получают меньше штрафных очков. Чтобы скакалка проходила под ногами играющих, обозначают круг, из которого выходить нельзя. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая её вверх. Игру можно проводить и на выбывание, игрок, задевший скакалку, выбывает. В этом случае побеждает та команда, у которой по истечении времени остаётся больше игроков.

#### **« Самый гибкий»**

Эта игра подходит для большой группы детей. Она развивает координацию движений и гибкость.

Нужно выбрать двух игроков, которые должны натянуть между собой скакалку примерно на высоте груди. Все игроки должны пройти под ней, нагибаясь назад, не задев её. Каждый раз, после того, как все участники прошли под скакалкой, её нужно опустить ниже на 30-40 см. Тот игрок, который задевает скакалку, выходит из игры. Выигрывает тот, кто остаётся.

#### **«Удочка»**

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг (круг очерчивают), а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

1. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа. 2. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.



3. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

#### **«Часы-часы»**

Играют 10-15 человек. Все хором произносят: «Тик-так, тик-так». Двое заранее выбранных игроков в том же ритме вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй - два и т.д. Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете - он меняется с одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала. Задача игроков - прыгать, как можно дольше, не сбиваясь.

1. Все хором произносят: «Тик-так, тик-так».
2. Выбирают двух игроков, которые будут вертеть скакалку в том же ритме.
3. Остальные по очереди прыгают через скакалку.
4. Первый прыгает один раз и встает в конец очереди, второй - два и т.д.
5. Игрок, сбившийся при прыжках или ошибившийся в счете, меняется с одним из игроков, крутящих скакалку.

### **Эксперимент со скакалкой:**

- прыгать каждый день в течении 7 дней на скакалке, начиная с трех раз и прибавляя каждый день по два прыжка (за 7 дней должно получиться 15 прыжков). Отмечать в карточке усталость, есть ли боль в ногах или нет, отношение к прыжкам на скакалке (положительное или отрицательное);
- сделать перерыв в прыжках на скакалке в 6 дней, на 7 день пропрыгать 15 раз. Отмечать в карточке усталость, есть ли боль в ногах или нет, отношение к прыжкам на скакалке (положительное или отрицательное);
- сделать выводы.

**Конспект физкультурно-познавательного развлечения  
«Здесь проходим не пройти, тут скакалка на пути»**

**Задачи:**

- прививать интерес к занятиям по физкультуре с использованием спортивного инвентаря - скакалкой;
- упражнять прыгать через скакалку, вперёд, стоя на месте, с продвижением вперёд.
- развивать самостоятельность детей через знакомство с различными подвижными играми с использованием скакалки.

**Оборудование:** скакалки по количеству детей, разметка «Финиш», «Старт», свисток, музыкальный центр, проектор, экран, презентация «Здесь проходим не пройти, тут скакалка на пути»  
стенд для ведения счета, маркер, наградные материалы.

**Ход занятия:**

Дети входят в зал, строятся в шеренгу. Приветствие, проверка осанки.

Презентация ребенком проекта.

На скакалке я скачу.

Вслед за солнышком лечу...

Раз... прыжок, я выше всех

Я лечу, как птица вверх.

Два и три... не сосчитать

Долго хочется скакать

Вышли на прогулку, взяли скакалки, чтобы научиться прыгать. Выяснилось, что Милена умеет прыгать через скакалку. Я задумалась «Почему она умеет, а я нет?». Она сказала, что скакалка помогает быть здоровым. Я подошла к воспитателям и спросила «Зачем уметь прыгать на скакалке? Как научиться прыгать на скакалке?» Сейчас прыжки через скакалку называют скиппингом. Название скиппинг произошло от английского «скип» - прыгать, подпрыгивать. Этим новомодным словом названа наша скакалка. Когда я начала прыгать через скакалку, то часто ошибалась. И мне это не нравилось, захотелось научиться еще лучше. А как это сделать? Сначала мы посмотрели видеофрагмент, стали искать информацию в детских энциклопедиях и книжках. Оказывается скакалка развивает ноги, руки, тело. Мама говорит, что скакалка помогает похудеть. А воспитатели говорят, что скакалка помогает стать ловкой, выносливой и спортивной. Потом мы выбрали упражнения, которые мы будем выполнять и стали каждый день тренироваться.

Посмотрите, как я научилась прыгать!

**Педагог.** Ребята, сегодня мы с вами будем играть со скакалочкой, которая будет сегодня служить нам «Скакалочкой -превращалочкой».

**Ходьба в колонне:**

- «Шарфик» - (скакалку сложить вдвое) - ходьба со скакалкой на шее;
- «Палочка - выручалочка» - (скакалку сложить вдвое) - ходьба на носках со скакалкой в вытянутых руках над головой;
- «Вожжи» - (скакалку сложить в двое) – мы с вами скачем на лошадке – прямой галоп со скакалкой в руках в вытянутых перед собой;
- «Червяк» - (скакалку положить зигзагообразно на полу) – ходьба по скакалке в одну и другую сторону;
- «Лужи» - (сложить круги скакалкой), дети друг за другом прыгают по «лужам», из одного круга в другой, положить на три «лужи» больше;
- «Лужи» - бег змейкой между «луж».

**ОРУ (обще развивающие упражнения)**

1.И. п.: о. с., скакалку, сложенную вчетверо, держать внизу, в обеих руках.

- 1 – руки вперёд,
- 2 – руки вверх,
- 3 – руки вперёд,
- 4 – и. п.

2.И. п.: скакалку, сложенную в четверо держать сверху, в обеих руках.

- 1 – наклон влево,
- 2 – и. п.,
- 3 – наклон вправо,
- 4 – и. п.

3.«Лодочка»

И. п.: лёжа на животе, скакалку, сложенную вчетверо держать вверху, в обеих руках, ноги вверх.

4. И. п.: сидя, ноги вместе, скакалку, сложенную в четверо держать на коленях, в обеих руках, сложенную в четверо.

- 1 – поднять прямые ноги, пронести скакалку под коленями,
- 2 – и. п.

5.«Приседаем, наши ноги укрепляем».

4.И. п.: о. с., скакалку, сложенную вчетверо, держать внизу, в обеих руках.

- 1 – сели, вытянули руки со скакалкой вперёд,
- 2 – и. п.

6.И. п.: стоя, скакалка лежит на полу.

Прыжки через скакалку. Чередовать с ходьбой.

**Программа соревнования:**

Приглашаются судьи из числа педагогов и родителей.

Педагог напоминает детям правила безопасности со скакалкой.

- прыжки через короткую скакалку на двух ногах максимальное количество прыжков (нагрузка не более 20 прыжков)

*Материалы и оборудование:* скакалки по количеству детей.

*Описание:* по очереди дети встают на разметку, занимают и. п. ноги вместе, руки в стороны, ладони фиксируют ручки скакалки и ребенок выполняет прыжки. Педагог ведет счет, следит за состоянием ребенка, записывает результат.

- прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед

*Материалы и оборудование:* скакалки по количеству детей.

*Описание:* ребенок занимает и.п. руки в стороны, ладони фиксируют ручки скакалки на старте. По сигналу ребенок выполняет прыжки с продвижением вперед до финиша. Оценивается время и точность. Педагог следит за состоянием ребенка, записывает результат.

Судьи подводят итог соревнованиям. В это время дети играют в малоподвижную игру «Скакалочка - рисовалочка» под музыкальное сопровождение.

**Малоподвижная игра «Скакалочка – рисовалочка»** - дети выкладывают из скакалки разные фигуры (треугольник, сердечко, восьмёрку, червяка и так далее)

Педагог награждает детей по итогам соревнования. Дети возвращаются в группу.

Фотоотчет



