

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-эстетического развития воспитанников №6»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №6»

\_\_\_\_\_ Титова О.В.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.



Программа  
краткосрочной  
образовательной практики  
«Скиппинг: прыжки на  
скакалке разными способами»  
(для детей 5 – 7 лет)

Инструктор по ФИЗО

Черняева Т.В.

г. Чита, 2018 г.



*Пояснительная записка.*

*«...Это с нашего двора*

*Чемпионы, мастера*

*Носят прыгалки*

*В кармане,*

*Скачут с самого утра»*

*Веровочка А. Барто*

Скиппинг (от английского слова "skipping" - "многократные перескакивания") - это популярнейший на сегодняшний день вид фитнеса и увлекательный вид спорта.

Как вид спорта скиппинг определился в России в начале 1990-х годов, за границей - чуть раньше - около 30-ти лет назад.

Целью соревнующихся является выполнение большего, по сравнению с результатом противника, числа прыжков через скакалку за определенный промежуток времени: двадцать, тридцать или шестьдесят секунд, либо по другим оговоренным в соревнованиях критериям.

Скакалка - это веревка определенной длины с ручками или без них. Говоря, о пользе прыжков на скакалке можно сказать о том, что они очень ценны для укрепления здоровья особенно детей дошкольного возраста. Прыжки через скакалку являются прекрасным средством тренировки сердечно – сосудистой и дыхательной системы, а также способствуют развитию выносливости детей. Во время выполнения прыжков совершенствуются координационные способности, так как прыжки со скакалкой требуют точного согласования движений рук и ног, величины подпрыгивания, его темпа с направлением и скоростью крутящейся скакалки.

**Технологическая карта  
краткосрочной образовательной практики**

1	Название КОП	«Скиппинг: прыжки на скакалке разными способами»
2	ФИО, должность автора	Черняева Татьяна Викторовна, инструктор по физической культуре.
3	Возраст детей	5 – 7 лет. Длительность занятия 25-30 минут. Количество детей в группе не более 8-10 человек.
4	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определить умения детей прыгать на скакалке у детей старшей и подготовительной группы.</li> <li>- Научить детей правильно подбирать скакалку.</li> <li>- Научить детей правильному захвату и вращению скакалки за ручки.</li> <li>- Научить детей технике прыжков через короткую и длинную скакалку.</li> <li>- Обучить детей разным видам прыжков через длинную и короткую скакалку (на двух ногах, с ноги на ногу, вперед и назад, в парах и т.д.)</li> </ul>
5	Цель	Научить детей прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами: на двух ногах, с ноги на ногу, вперед и назад с междускоком под музыкальное сопровождение.
6	Количество часов	4 часа
7	Используемые материалы	скакалки по количеству детей.
8	Виды деятельности	Двигательная, игровая.
9	Ожидаемый результат	Дети научатся самостоятельно подбирать скакалку, правильному захвату и вращению скакалки за ручки, научатся разнообразным видам и технике прыжка через короткую и длинную скакалку разными способами: на двух ногах, с ноги на ногу, вперед и назад с междускоком под музыкальное сопровождение.
10	Схемы, алгоритмы	Приложение (упражнения, игры со скакалкой).



Учебно-дидактическое и материально-техническое обеспечение КОП.

1. Презентация «Кто может прыгать на скакалке»
2. Диск с ритмичной музыкой для прыжков на скакалке.
3. Спортивный инвентарь (короткие скакалки разной длины, длинная скакалка 3-4 метра).
4. Художественное слово: стихи, загадки про скакалку.
5. Комплексы дыхательных упражнений: Насос, ёжик, петушок, кошечка, жук.
6. Альбом с фотографиями и пожеланиями о краткосрочной образовательной практике «Умею прыгать на скакалке».

## Содержание программы КОП

Название темы	Содержание	Вид деятельности	Планируемый результат
1.«Прыгаем все вместе».	Предложить детям посмотреть презентацию на тему «Кто может прыгать на скакалке». Проведение мини-соревнования «Кто как прыгает»	Просмотр презентации и видеороликов с последующим обсуждением на тему «Кто может прыгать на скакалке». Проведение мини-соревнования «Кто как прыгает». Упражнять детей в умении самостоятельно подбирать скакалку по своему росту, а также её захвату и вращению.  Релаксация + рефлексия	Научить детей правильно подбирать скакалку по своему росту, научить её захвату и вращению.
2. «Обучение технике и видам прыжка без скакалки».	Познакомить детей с техникой, а также с различными видами прыжка без скакалки. (на двух ногах, с ноги	Знакомство детей с техникой прыжка без скакалки. Упражнять в умении прыгать на: 1.двух ногах; 2.с ноги на ногу; 3.вперед и назад; 4.с междускоком;  Проведение П/И	Научить детей правильно прыгать: 1.двух ног; 2.с ноги на ногу; 3.вперед и назад; 4.с междускоком.



	<p>«Летающая бабочка, Змейка», а также упражнения на дыхание Ёжик, петушок, насос.</p>	<p>музыкальное сопровождение.</p> <p>Релаксация + рефлексия</p>	
<p>4.«Демонстрация навыков прыжков через длинную и короткую скакалку под музыкальное сопровождение»</p>	<p>Проведение показательного выступления для родителей, «Умею прыгать на скакалке» под музыкальное сопровождение.</p>	<p>Демонстрация навыков прыжков через длинную и короткую скакалку под музыкальное сопровождение.</p> <p>Упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.на двух ногах;</li> <li>2.с ноги на ногу;</li> <li>3.вперд и назад;</li> <li>4.в парах;</li> <li>5. с междусококом;</li> <li>6. боком.</li> </ol> <p>Релаксация + рефлексия в подведении итогов</p> <p>Коп.</p>	<p>Научить детей правильно прыгать:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.двух ногам;</li> <li>2.с ноги на ногу;</li> <li>3.вперед и назад;</li> <li>4.с междусококом.</li> <li>5.в парах;</li> <li>6.боком без скакалки.</li> <li>7.со скакалкой.</li> </ol>





## Список литературы

1. Азизова М. Г. Занятие по физкультуре «Подружиться со скакалочкой», «Инструктор по физкультуре» №5-2017г.
2. Осипова Н. А., Будаева Л. Н. «Скиппинг – эффективное средство развития индивидуальных спортивных достижений и личностных успехов детей с 5 до 7 лет» - «Дошкольная педагогика» №1 – 2018г.





## Приложение №1

Уважаемые родители!

Просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Часто ли ваш ребёнок играет дома? \_\_\_\_
2. Во что, в какие игры ваш ребёнок играет? \_\_\_\_
3. Какие игрушки наиболее интересны для него? \_\_\_\_
4. Какая любимая игра у вашего ребёнка? \_\_\_\_
5. Каковы источники сюжетов игры (телесериалы, мультфильмы, рассказы взрослых и другое)? \_\_\_\_
6. Играете ли вы со своим ребёнком? \_\_\_\_
7. С кем ребёнок чаще всего играет – с мамой или с папой? \_\_\_\_
8. Предлагаете ли вы своему ребёнку игры своего детства? Какие?  
\_\_\_\_
9. Во время прогулки с кем из детей предпочитает играть ваш ребёнок (с мальчиками, с девочками) ? \_\_\_\_
10. Во что любит играть ваш ребёнок на улице? \_\_\_\_
11. Если в семье есть дети разного пола: скажите, пожалуйста, как они взаимодействуют друг с другом: любят ли играть вместе, в какие игры? \_\_\_\_
12. Какое спортивное оборудование использует ребенок в своих играх? \_\_\_\_

**БОЛЬШОЕ СПАСИБО!**



## Приложение №2

Беседа: История возникновения скакалки.

Цель: познакомить с историей возникновения скакалки.

Задачи:

- Обогащать словарь детей новыми терминами и знаниями
- Развивать речь посредством развернутых ответов
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой и спортом

Оборудование: Иллюстрации различных скакалок и видов спорта с ней, мультфильм на электронном носителе.

Педагог начинает беседу с загадки и предлагает узнать побольше о этой веревочке, рассматривая иллюстрации к этой теме.

Я веревка просто,

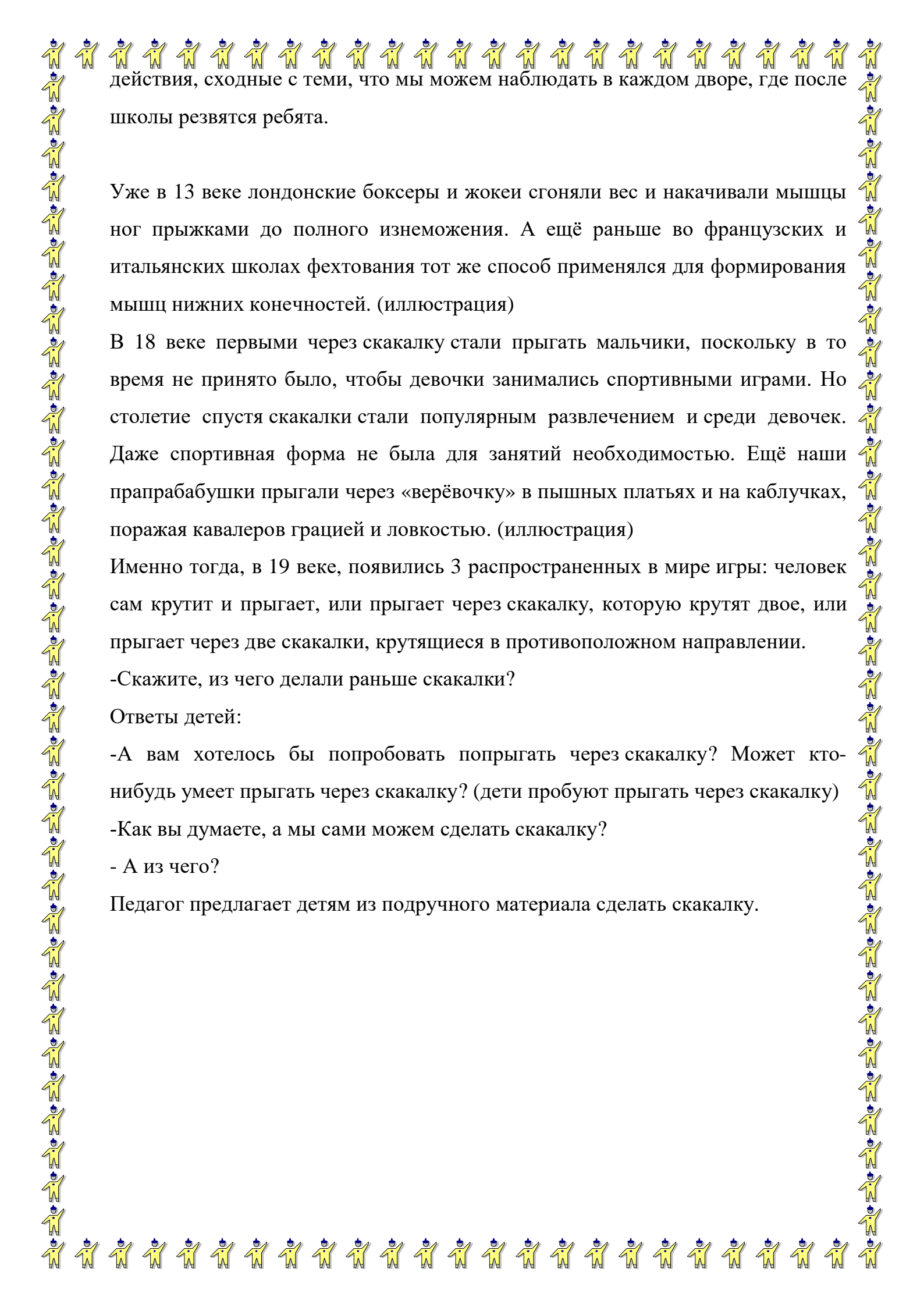
Небольшого роста,

Вместо рук - две палочки,

Как зовусь? (Скакалочка)

- Прыгалка или скакалка – это веревочка с ручками. Это название говорит: какие действия можно выполнять с данным предметом. А хотите узнать, где появилась первая скакалка?

История возникновения скакалки весьма прозаична. Древние египтяне и китайцы крутили веревки и канаты из пеньки, а в процессе изготовления постоянно приходилось перепрыгивать через них, чтобы не спутались веревки, да и не запутаться самим (пенька — волокна стеблей конопли. Волокна конопли отличаются особой прочностью и стойкостью) (иллюстрация) Дети, понаблюдав за взрослыми, стали прыгать через недлинные куски веревки для забавы. Постепенно игра распространилась по всему миру. Римские фрески, изображения бродячих артистов средневековья, более поздние гравюры и рисунки изображают



действия, сходные с теми, что мы можем наблюдать в каждом дворе, где после школы резвятся ребята.

Уже в 13 веке лондонские боксеры и жокеи сгоняли вес и накачивали мышцы ног прыжками до полного изнеможения. А ещё раньше во французских и итальянских школах фехтования тот же способ применялся для формирования мышц нижних конечностей. (иллюстрация)

В 18 веке первыми через скакалку стали прыгать мальчики, поскольку в то время не принято было, чтобы девочки занимались спортивными играми. Но столетие спустя скакалки стали популярным развлечением и среди девочек. Даже спортивная форма не была для занятий необходимостью. Ещё наши прапрабабушки прыгали через «верёвочку» в пышных платьях и на каблучках, поражая кавалеров грацией и ловкостью. (иллюстрация)

Именно тогда, в 19 веке, появились 3 распространенных в мире игры: человек сам крутит и прыгает, или прыгает через скакалку, которую крутят двое, или прыгает через две скакалки, крутящиеся в противоположном направлении.

-Скажите, из чего делали раньше скакалки?

Ответы детей:

-А вам хотелось бы попробовать попрыгать через скакалку? Может кто-нибудь умеет прыгать через скакалку? (дети пробуют прыгать через скакалку)

-Как вы думаете, а мы сами можем сделать скакалку?

- А из чего?

Педагог предлагает детям из подручного материала сделать скакалку.



### Приложение №3

Основные развивающие упражнения с короткой скакалкой

«Раз скакалка, два скакалка»

Задача: Развивать навыки выполнения обще развивающих упражнений с короткой скакалкой под музыку, умение действовать по сигналу воспитателя.

Ходьба обычная по кругу, ходьба на носочках руки в сторону, на пятках руки на поясе, по сигналу воспитателя «Стоп!», останавливаются на месте. Бег между фишками «змейкой». Ходьба обычная с перестроением в колонну по одному с короткой скакалкой.

ОРУ с короткой скакалкой (косичкой)

1. «Мы проснулись»

И. п. основная стойка косичка в двух руках внизу. 1-поднять руки с косичкой вверх, встать на носочки; 2- вернуться в и. п. 5-браз

2. «Мы гимнасты»

И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- поднять косичку вверх, 2- наклонится вперед, не сгибая колени, коснуться пола, 3- выпрямится, руки вверх, 4 вернуться в и. п. 5-браз

3. «Вправо, лево повернись»

И. п. основная стойка, руки внизу. 1-повернуться в право, руки веред, 2- в и. п., 3- то же самое в лево,4- вернуться в и. п. повтор по3-4 раза в каждую сторону.

4. «Покажи свою косичку»

И. п. то же. 1-присесть, вынести руки вперед, 2-в и. п. 5-браз

5. «Попрыгунчик»

И. п. о. с. руки на поясе. Прыжки на двух ногах перед косичкой, лежащей на полу, попеременно с ходьбой. 2раза в чередовании с ходьбой на месте

6. Дыхательное упражнение «Вдох-Выдох»: Вдох косичка на груди, выдох - выносим руки вперед. 2раза



Ходьба в колонне по одному

Приложение №4

Стихи про скакалку

Николай Шумов «У меня в руках скакалка» Агния Барто «Веревочка»

**Приложение №5**

«Две косички, две сестрички

Вверх взлетают, словно птички»

Во все времена среди детворы большой популярностью пользовалась скакалка. Огромное удовольствие малышам приносят различные прыжки и упражнения со скакалкой. Кроме хорошего настроения, веселые упражнения со скакалкой дарят еще и здоровье.

Упражнения со скакалкой – только плюсы!

Скакалка поможет укрепить сердце и легкие.

Ребенок не будет набирать лишний вес.

Благодаря скакалке ребенок будет дальше прыгать и быстрее бегать.

Каждое занятие со скакалкой укрепляет здоровье.

Скакалка наполнит ребенка хорошим настроением.

Упражнения и прыжки со скакалкой способствуют укреплению мышц тела, оказывают благотворное влияние на дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма, улучшают осанку, хорошо развивают равновесие и координацию движений.

Упражнения со скакалкой вырабатывают легкие и пластичные движения, чувство ритма. И ни в коем случае нельзя утверждать, что игры, упражнения со скакалкой только для девочек. Если мальчик не хочет делать упражнения со скакалкой, аргументируя это тем, что через скакалку прыгают только девочки, объясните ему, что упражнения со скакалкой очень часто практикуют и настоящие спортсмены: боксеры, борцы, волейболисты, пловцы и штангисты.

Детский спорт на скакалке предполагает ряд условий:



Ребенок должен быть сосредоточен на том, что он делает.

Скакалка должна быть не слишком короткой, но и не слишком длинной.

В комнате должно быть достаточно места для того, чтобы свободно заниматься со скакалкой.

Ребенок должен быть настроен позитивно. Подбадривайте его – он не должен сдаваться. Дети должны понимать, что каждая доведенная до конца тренировка – это вложение в собственное здоровье.

Ребенок должен начинать с самого простого.

Упражнения со скакалкой для детей следует начинать с простых прыжков.

Как правильно подобрать скакалку для ребенка?

Скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет слишком тонкой (а значит, и легкой, ее трудно будет крутить, если, наоборот, скакалка слишком толстая, то и крутить ее будет тяжело.

Определить длину скакалки очень просто. Ребенок должен взять ее за ручки, наступить ногой на середину, натянуть. Если концы скакалки доходят до подмышечных впадин - длина подобрана правильно. Если она оказалась длиннее, скакалку нужно укоротить, так как, прыгая со слишком длинной скакалкой, детям трудно контролировать движения. Укорачивая ее, не следует завязывать на ней узлы, ведь во время движения они могут больно ударять по телу и вряд ли такие прыжки доставят ребенку радость.

Очень важна обувь: нельзя заниматься в легких спортивных тапочках, потому что их подошва не амортизирует прыжки, хорошо подходят кроссовки с толстой подошвой, для детей это особенно важно, так как их суставы еще не сформировались.

Помещение, в котором ребенок прыгает должно быть хорошо проветренным, но без сквозняков, чтоб самочувствие ребенка не ухудшилось.

Самое главное - не допускать переутомления.

Если ребенок имеет заболевания сердечно - сосудистой системы, заболевания суставов или значительно избыточный вес, в таком случае прыжки





со скакалкой не рекомендуются. Научите ребенка правильно прыгать на скакалке

Ребенок должен держать ручки скакалки устойчивым хватом.

При помощи запястий ребенок должен выполнять круговые движения.

Тело должно быть расслаблено. Взгляд должен быть направлен вперед.

Прыжок должен быть лишь на ту высоту, которая позволит скакалке пронырнуть под ногами.

Скакалка, проходя под ногами, должна слегка коснуться пола. Ребенок должен в первую очередь обращать внимание на качество, а не на скорость прыжков.

Чтобы детям легче было освоить работу ног синхронно с вращательными движениями кистей рук, можно выполнить ряд подготовительных упражнений. Например, сначала просто плавно подняться на носки; переступить с пяток на носки и с носков на пятки; раскачивая скакалку перед собой, переступить через нее поочередно каждой ногой, вращать вперед и наступать и тому подобное. Освоив такие подготовительные упражнения, дети могут попробовать вращать скакалку вперед и перепрыгивать через нее один раз. Со временем они научатся лучше координировать движения рук и ног, будут прыгать увереннее и выполнять подряд больше прыжков. Постепенно прыжки разнообразят и усложняют, используя для этого различные исходные положения, переводы скакалки, повороты, передвижения и др., вращая скакалку вперед, назад, скрестными вращениями (петлей) назад и вперед.





## Игры со скакалкой

«Неделька»

«Ловкие руки, быстрые ноги»

«Удочка»

«Неуловимая скакалка»

«Забегалы» (с длинной скакалкой)

## Упражнения со скакалкой

Для правильного вращения скакалки помогут следующие упражнения:

- сложить скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, руки со скакалкой направить точно в сторону, другую держать на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад
- сложенную скакалку вдвое держать в обеих руках и одновременно вращать вперед (назад)
- скакалку держать за спиной в раскинутых в сторону руках, вращать скакалку вперед (назад, перекидывая через себя)
- вращать скакалку в парах, следить за одновременным вращением.

Для детей 3—4 лет:

- вращение скакалки вперед-назад; вперед и прыжок на двух ногах через скакалку;
- низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием;
- пробегание под вращающейся скакалкой.

Для детей 4—5 лет:

- прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед;
- На месте через длинную скакалку, низко двигаясь над землей вперед – назад;

Для детей 5 – 6 лет:



- Прыжки через скакалку на двух ногах;

- На одной ноге;

- Сначала на двух ногах, затем с ноги на ногу с вращением скакалки назад;

- С вращением скакалки вперед, ноги скрестно;

- Через скакалку, руки скрестно;

- Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и перескакиванием с ноги на ногу;

- Через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения.

Для детей 6 – 7 лет:

- Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног;

- Через скакалку в паре;

- Через длинную скакалку в паре на месте и с забеганием.



**Приложение №6**

Русская народная игра «Рыбак и рыбки» («Удочка»)

Подвижная игра «Ловишка с ленточками»

Мало подвижная игра «Сделай фигуру»

## Приложение №7

Досуг «Со скакалкой подружись!»

Цель: создание положительного эмоционального настроения, приобщение детей к здоровому образу жизни

Задачи:

- Закреплять знания о скакалке и играх с ней;
- Развивать внимание, смекалку, координацию движений, ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве;
- Воспитывать желание заниматься физкультурой и вести здоровый образ жизни.

Предварительная работа:

Знакомство с историей возникновения скакалки, рассматривание иллюстраций по этой теме, просмотр мультфильма, чтение художественной литературы, подготовка атрибутов.

Оборудование:

Музыкальный центр, длинная скакалка, короткие «веревочки», костюм для героя, различные иллюстрации для украшения зала, награды для детей.

Ход

Под музыку дети проходят в спортивный зал и становятся полукругом.

Вед: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте! (хором)

Ведущий: Мы собрались с вами на праздник скакалки! Сегодня с вами будем прыгать, бегать и играть в веселые игры и все это со скакалкой. А скажите, мне, кто знает, какие бывают скакалки? (ответы детей). А из чего их делали? (ответы детей)

Ребята прислушайтесь, мне кажется, что кто-то к нам идет в гости.

(Под музыку входит девочка и волокет за собой скакалку).



Вед: Посмотрите, кто к нам в гости пришел. Вы ее знаете?

Дети: Нет!

Вед: Девочка, ты кто такая, тебя как зовут?

Болейка: Меня зовут Болейка. Я все время сижу дома и болею. Приезжал доктор к нам домой и сказал, что мне надо заниматься сортом, чтобы не болеть. Ну, и мои родители купили мне вот эту штуку, а я даже не знаю что это (показывает скакалку и плачет).

Вед: Не плачь Болейка, мы с ребятами как раз сегодня собрались на праздник – скакалки.

Болейка: Правда, а мне с вами можно остаться?

Вед: Ребята, ну что возьмем к себе Болейку поиграть? Научим ее быть здоровой и не болеть (ответы детей)

Вед: (к Неболейке) Но для начала я бы хотела проверить, на сколько ты знакома со здоровым образом жизни. А проверю я это загадками.

Болейка: Ой, а я ни чего не знаю о здоровом образе жизни. Ребята вы сможете отгадать загадки? (ответы детей)

Вед: 1. Чтобы здоровье было в порядке,

По утрам надо делать. (зарядку)

2. Внучки прыгают и дочки, через длинные шнурочки.

Очень любят все подружки те прыгучие игрушки! (Скакалки)

3. Этот конь не ест овса, вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем. (Велосипед)

4. Любого ударишь – он злится и плачет.

А этого стукнешь – от радости скачет! (мяч)

Болейка: Какие вы молодцы! Сколько я узнала нового и интересного!

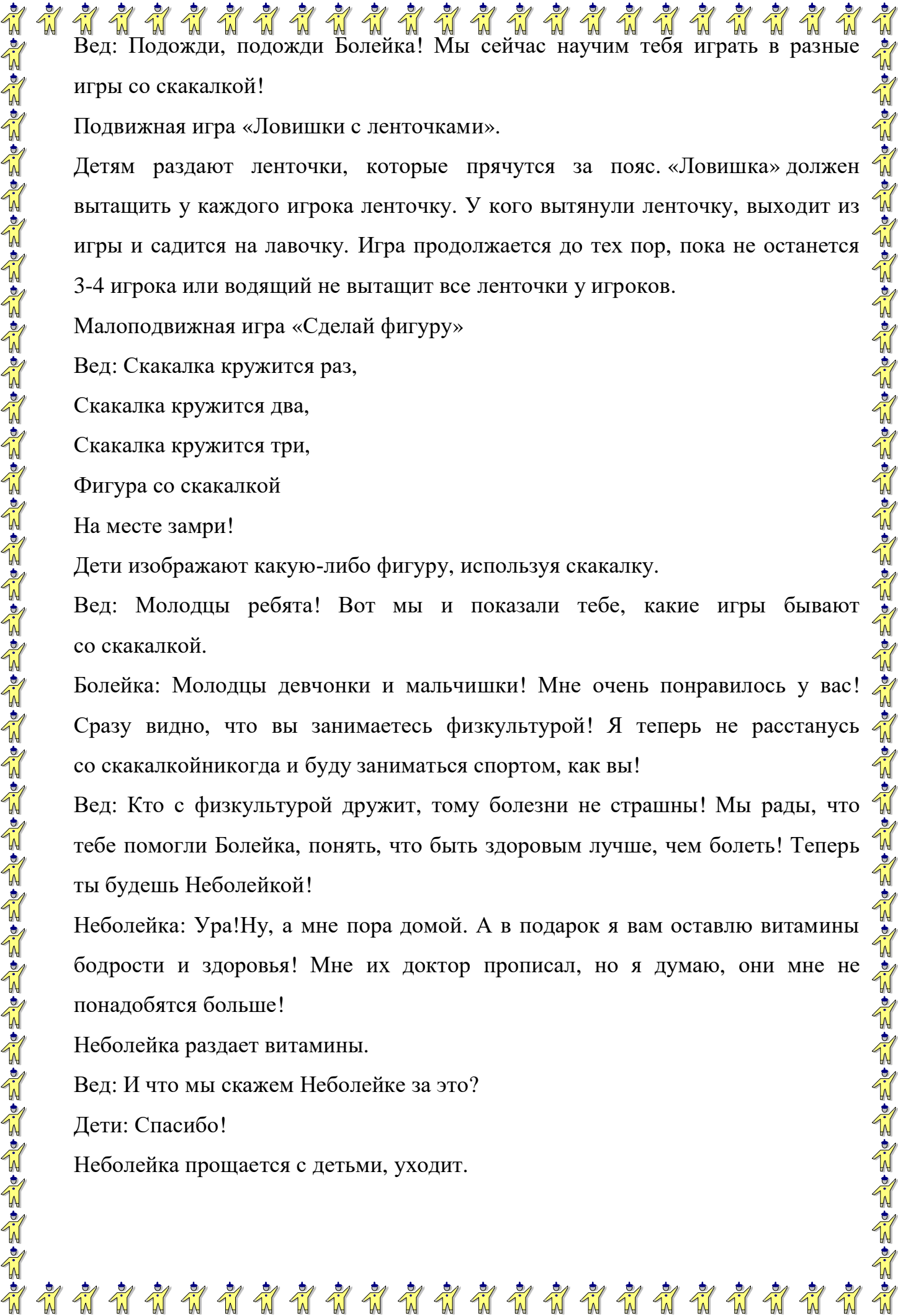
Вед: А еще мы очень любим: прыгать, бегать и играть. Покажем Болейке, какие мы быстрые и ловкие, а самое главное здоровые? (ответы детей)

Вед: Сейчас, мы научим тебя прыгать через скакалку.

Дети показывают, как они умеют прыгать через длинную скакалку.

Вед: Болейка тебе понравилось прыгать через скакалку?

Болейка: Очень понравилось! Я хочу еще прыгать!



Вед: Подожди, подожди Болейка! Мы сейчас научим тебя играть в разные игры со скакалкой!

Подвижная игра «Ловишки с ленточками».

Детям раздают ленточки, которые прячутся за пояс. «Ловишка» должен вытащить у каждого игрока ленточку. У кого вытянули ленточку, выходит из игры и садится на лавочку. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 3-4 игрока или водящий не вытащит все ленточки у игроков.

Малоподвижная игра «Сделай фигуру»

Вед: Скакалка кружится раз,

Скакалка кружится два,

Скакалка кружится три,

Фигура со скакалкой

На месте замри!

Дети изображают какую-либо фигуру, используя скакалку.

Вед: Молодцы ребята! Вот мы и показали тебе, какие игры бывают со скакалкой.

Болейка: Молодцы девчонки и мальчишки! Мне очень понравилось у вас!

Сразу видно, что вы занимаетесь физкультурой! Я теперь не расстанусь со скакалкой никогда и буду заниматься спортом, как вы!

Вед: Кто с физкультурой дружит, тому болезни не страшны! Мы рады, что тебе помогли Болейка, понять, что быть здоровым лучше, чем болеть! Теперь ты будешь Неболейкой!

Неболейка: Ура! Ну, а мне пора домой. А в подарок я вам оставлю витамины бодрости и здоровья! Мне их доктор прописал, но я думаю, они мне не понадобятся больше!

Неболейка раздает витамины.

Вед: И что мы скажем Неболейке за это?

Дети: Спасибо!

Неболейка прощается с детьми, уходит.



Вед: Наш праздник подошел к концу. Скажите, что нового вы узнали из сегодняшней встречи с Болейкой? Вам понравилось играть со скакалкой? А какие вы игры знаете со скакалкой?

Дети выходят из зала под веселую музыку.

