

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 318»



# Спортивный проект «Скакалочка»



Автор:  
инструктор по физической  
культуре  
Тихонова Е. М.

Нижний Новгород  
2024 год

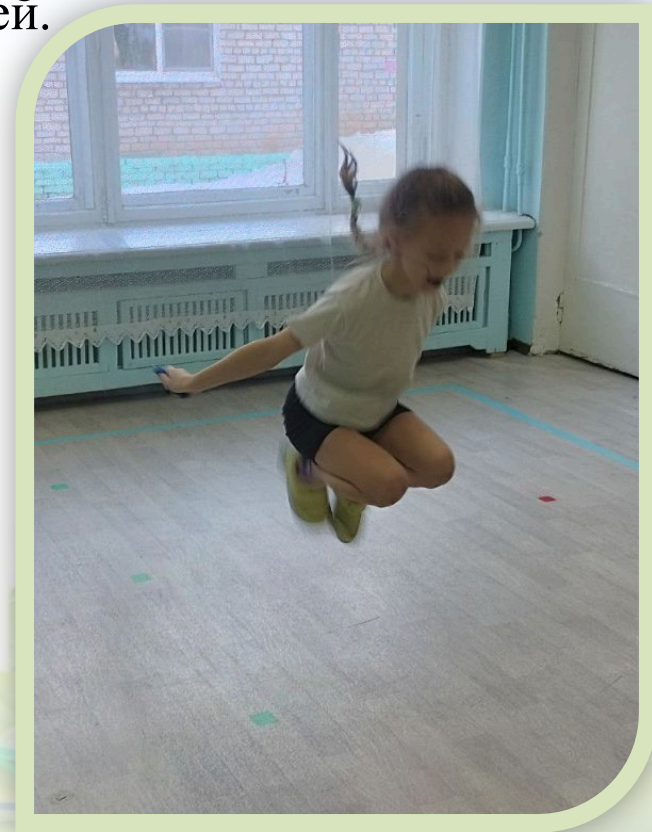


# Актуальность

Во все времена среди детворы большой популярностью пользовалась скакалка. Прыжки через скакалку способствуют развитию выносливости, координации движения, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, а также голеностопные суставы, мышцы ног, кисти рук. 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. 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.

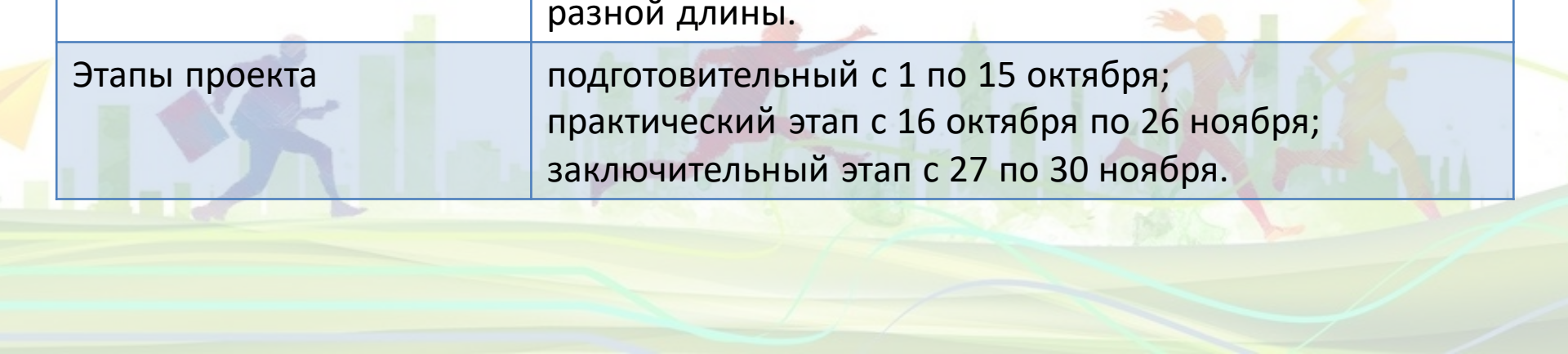
Этот цикл повторяется неоднократно, тем самым упражнения со скакалкой способствуют развитию прыжков у детей старшего дошкольного возраста и способствуют укреплению здоровья.



# Паспорт проекта



Тип проекта	познавательный, игровой.
Продолжительность	краткосрочный.
Участники проекта	Дети подготовительных групп, педагоги, родители.
Формы и методы, используемые в работе с детьми, в рамках реализации проекта	Наглядные; словесные (беседы, чтение художественной литературы); практические; игровые.
Оборудование	Компьютер, проектор, экран, презентация об Истории скакалки, мультфильмы про скакалку, видеоролики про роуп-скипинг, картотека упражнений и игр со скакалкой, художественная литература, скакалки разной длины.
Этапы проекта	подготовительный с 1 по 15 октября; практический этап с 16 октября по 26 ноября; заключительный этап с 27 по 30 ноября.



**Цель:** развитие физических качеств и координационных способностей посредством игр и упражнений со скакалкой. Знакомство с новым видом спорта роуп-скипинг.

### Задачи проекта

#### Для детей:

- Усвоить знания о скакалке и вариантах ее использования; познакомиться с историей возникновения скакалки.
- Формировать интерес к спортивному снаряду - скакалке и прыжкам на ней разными способами;
- Обучать прыжкам на короткой и длинной скакалке;
- Познакомить дошкольников с новым видом спорта – роуп-скипинг;
- Познакомить с разнообразием игр с применением скакалок;
- Мотивировать детей к созданию своих игр со скакалками и разработке правил к этим играм.

#### Для педагогов:

- Поддерживать благоприятный психологический микроклимат в группе, в детском саду и распространение его на семью;
- Повышать и развивать уровень профессиональной компетенции педагогов;
- Привлекать родителей к мероприятиям в группе и устанавливать партнёрские отношения с семьями воспитанников.

#### Для родителей:

- Повышать уровень знаний родителей по вопросам организации полноценного активного отдыха с использованием скакалки;
- Сформировать практические умения в выборе скакалки и организации игр и упражнений с детьми.

# Ожидаемые результаты

## Для детей:

Обогатили знания о скакалке и вариантах ее использования; познакомились с историей возникновения скакалки;

Овладели навыками прыжков на скакалках разной длины и разными способами;

Повысился интерес к организации игр со скакалкой и использованию её в самостоятельной двигательной деятельности;

Познакомились с новым видом спорта – роуп-скиппинг.

## Для взрослых:

Установились партнерских отношений с родителями и педагогами во время реализации проекта;

Повысился уровень профессиональной компетенции педагогов и уровень знаний родителей по вопросам организации активного отдыха с использованием скакалки;

Сформировались практические умения в выборе скакалки и организации игр и упражнений с детьми.



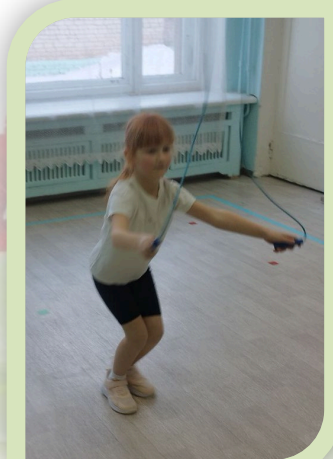
# Итоговые мероприятия

Выставка рисунков «Игры со скакалкой»

Фотовыставка «Скакалка и я – лучшие друзья».

Тематическое занятие по физической культуре «День скакалки».

Внутригрупповой батл по прыжкам через скакалку.



# Подготовительный этап

- Формулирование актуальности проекта, постановка темы, цели, задач проекта, определение методов решения поставленных задач.
- Подбор методической и художественной литературы по теме проекта.
- Подбор пособий, материалов по теме проекта.
- Составление картотеки «Игры со скакалкой»
- Разработка плана мероприятий для детей, взаимодействия с родителями.



# Практический этап

Беседа на тему «История скакалки».  
Просмотр видеофайлов про роуп-скипинг.

Основная образовательная деятельность по физическому развитию с включением элементов спортивных и подвижных игр со скакалкой.

Беседа «Правила поведения на занятиях со скакалкой». Подбор скакалки.

Базовые прыжки с изменением положения ног.

Составление картотеки упражнений и игр со скакалкой

Прыжки через длинную вращающую скакалку.

Чтение художественной литературы: А. Барто «Веребочка», В. Антошина «Скакалочка», И. Демьянов «Ребятишкина книжка».



# Как правильно подобрать скакалку для детей

В диаметре скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Она должна быть достаточно длинной, чтобы касаться пола каждый раз в тот момент, когда туловище выпрямлено и руки находятся на уровне бедер.



Для того чтобы определить правильную длину скакалки, ребенок должен взять ее за ручки и наступить в середине стопой. Когда ребенок ее натянет, концы должны касаться подмышек. Остальную длину необходимо срезать.

# Беседа «История скакалки».

## Просмотр видеофайлов «Что такое роуп-скипинг?»



# Взаимодействие с родителями

- Индивидуальные консультации по теме проекта.
- Рекомендации родителям по проведению совместных с детьми досугов.
- Буклет «Методика обучения прыжкам через скакалку. Игровые упражнения».
- Консультация «Погуляем, поиграем!»



# Заключительный этап

## Тематическое занятие «День скакалки»



# Тематическое занятие «День скакалки»



# Групповой батл



# Выставка рисунков «Играем со скакалкой»



# Фотовыставка «Скакалка и я – лучшие друзья!»



# Заключение

- Внедрение **проекта** позволило нам создать условия для развития интереса детей к подвижным играм и упражнениям со скакалкой. К повышению двигательной активности детей.
- Во время реализации **проекта** дети научились правильной технике выполнения прыжков на скакалке и повысился интерес к организации игр со скакалкой.
- Занятия со скакалкой поспособствовали развитию координационных способностей: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигнал, согласования движений.



# Литература

1. Закон РФ от 10.07.1992 №3266-1 «Об образовании» (ред. от 28.02.2012) // Собрание законодательства РФ от 15.01.1996. - № 3.
2. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. [Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 N 1028 Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования \(Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 N 71847\)](#)
3. Веракса Н.Е. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Н.Е.Веракса, А.Н.Веракса. - М.: Мозаика-Синтез, 2008.
4. Гаврючина, Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ [Текст] / Л. В. Гаврючина –М.: ТЦ Сфера, 2010. – 160 с.
5. Картушина, М. Ю. Быть здоровыми хотим [Текст]: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада/ М. Ю. Картушина. - М.: ТЦ Сфера, 2011. – 384с.
6. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст] : Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ/ Т. А. Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 176 с.
7. Хабарова, Т. В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников [Текст] / Т. В. Хабарова. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 112 с.
8. Яковлева, Л. В., Юдина, Р. А. Физическое развитие и здоровье детей от 3 до 7 лет [Текст] /Л. Я. Яковлева, Р. А. Юдина . - Москва: Владос, 2010.- 234с