

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Нижнетуринского городского округа
детский сад «Голубок»

Мастер - класс для воспитателей на тему:

**«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ
С ПОМОЩЬЮ ТЕХНОЛОГИИ «СКИППИНГ»**

Подготовила: Котова Ю.А.,
инструктор по физической культуре

ЦЕЛЬ: ОЗНАКОМЛЕНИЕ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ «СКИППИНГ» В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ

✘ Задачи

- ✘ 1. Познакомить участников мастер-класса с опытом работы по применению методов и приемов освоения прыжков через скакалку в работе с детьми дошкольного возраста.
- ✘ 2. Сформировать представление педагогов о этапах обучения дошкольников прыжкам через скакалку.
- ✘ 3. Закрепить представления педагогов об основных аспектах здорового образа жизни.
- ✘ 4. Сформировать представления педагогов о правилах грамотного подбора спортивного инвентаря- скакалки.
- ✘ 5. Расширить представления педагогов об использовании скакалки в различных играх спортивной направленности.

ЗДОРОВЬЕ И 7 ОСНОВНЫХ АСПЕКТОВ

1. Зарядка
2. Питание
3. Закаливание
4. Чистота, личная гигиена
5. Прогулки на свежем воздухе
6. Двигательная активность
7. Прыжки через скакалку

**СКАКАЛКА - ЭТО ПРОСТЕЙШИЙ ТРЕНАЖЕР, ДОСТУПНЫЙ КАЖДОМУ В ЛЮБОЕ
ВРЕМЯ И В ЛЮБОМ МЕСТЕ
СКИППИНГ (ОТ АНГЛ. SKIPPING — «МНОГОКРАТНОЕ ПЕРЕСКАКИВАНИЕ»), ИМЕННО
ТАК МОЖНО НАЗВАТЬ ЗАНЯТИЯ
СО СКАКАЛКОЙ НА СОВРЕМЕННЫЙ ЛАД**



СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ЭТАПОВ ПРИМЕНЕНИЯ СКИППИНГ ТЕХНОЛОГИИ

- ✘ Первый этап обучения прыжкам через скакалку предполагает прыжки без скакалки

- 1. Знакомим детей со скакалкой.
- 2. Все упражнения подбираем с учетом возрастных особенностей детей.

СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ЭТАПОВ ПРИМЕНЕНИЯ СКИППИНГ ТЕХНОЛОГИИ

- ✘ Второй этап - обучение техники различных видов прыжков через скакалку.

- 1. Предлагаем детям попробовать свои силы и возможности в прыжках через длинную скакалку:
 - прыжки через неподвижную скакалку;
 - прыжки через качающуюся скакалку;
(состоит из 4х фаз):
 - пробегание
 - двумя ногами
 - перебежкой
 - на правой ноге
 - на левой ноге
 - ноги скрестно
 - прыжок вперед – назад

СХЕМА ПОСТРОЕНИЯ ЭТАПОВ ПРИМЕНЕНИЯ СКИППИНГ ТЕХНОЛОГИИ

- ✘ Третий этап – этап закрепления и совершенствования освоенных навыков прыжков через короткую скакалку.
- На этом этапе хорошо использовать музыку, так как музыкальное сопровождение способствует воспитанию грации, ритмичности, пластики движения.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПРЫЖКОВ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

- Утренняя гимнастика.
- Занятия по физической культуре.
- Спортивные праздники.
- Соревнования.
- Кружковая деятельность.
- Совместная деятельность ребенок-родитель.

ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СО СКАКАЛКОЙ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ

- ✘ Словесный (название, объяснение).
- ✘ Наглядный (правильный, безукоризненно четкий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца - обязательно взрослым).
- ✘ Практический (расчленённый показ двигательного действия в медленном темпе.
- ✘ Самостоятельное выполнение действия детьми).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКИППИНГ – ТЕХНОЛОГИИ ЭТО:

- способствование укреплению здоровья и разностороннему развитию ребенка, повышая его работоспособность;
- развитие и совершенствование психомоторных физических качеств;
- развитие координации движений, скорости, выносливости, ловкости, ориентировки в пространстве;
- дети учатся самостоятельно организовывать разнообразные игры, договариваться, распределять роли, играть дружно, выполняя установленные правила игры.

СКИППИНГ –

ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ,
ЕСЛИ НЕ САМЫЙ ЛУЧШИЙ МЕТОД
ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ, А ТАКЖЕ ПРИОБЩЕНИЯ
РЕБЕНКА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ,
УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!**