

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 и провела: Котова Юлия Александровна, 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.

Оборудование: скакалки, «Здоровьецветик», солнышко, мяч, буклеты.

Здравствуйте, уважаемые коллеги. Мы собрались в этом зале для того, чтобы пообщаться в дружеской обстановке, снять усталость, получить заряд бодрости и приобрести хорошее настроение, обменяться опытом своей работы. Все мы с вами работает с детьми, поэтому какой у нас основной вид деятельности? Игра - совершенно верно. Сегодня я хочу начать мой мастер класс с небольшой игры «Здоровьецветик», у всех у нас свое понимание здоровья, я выделила для себя 7 основных аспектов: и предлагаю вам в этом поучаствовать. Приглашаю 5 желающих педагогов поучаствовать в мастер-классе. Как видите на доске у нас не сформированный цветок здоровья, давайте совместно отвечая на вопросы соберем его и узнаем насколько мы ежедневно используем оздоровительные технологии в нашей деятельности. Вам нужно будет послушать вопрос, поднять руку, дать ответ и если он верный подойти к доске и прикрепить лепесток.

1. Какой из важных элементов двигательного режима, мы используем ежедневно утром, чтоб быть здоровыми? (*зарядка*)
2. Что является одним из главных правил ЗОЖ? (*питание*)
3. Если хочешь быть здоровым.....? Что мы делаем? (*закаливание*)
4. Что является залогом здоровья? (*чистота, личная гигиена*)
5. Какой вид деятельности включает в себя все аспекты закаливания? (*прогулки на свежем воздухе*)
6. Чем нужно заниматься 2-3 раза в неделю для поддержания здоровья? (*двигательной активностью*)
7. Какой вид деятельности помогает лучше всего развить координацию, выносливость, улучшить кровоток, укрепить мышцы всего тела, позволяет исправить осанку? (*прыжки через скакалку*)

Совершенно верно прыжки через скакалку.

Сегодня, коллеги, мой мастер - класс будет посвящен одному из эффективных путей развития двигательных способностей у дошкольников - метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности «Скиппинг»

Мы не можем представить своё детство без скакалки. Вспомните, как весело мы играли во дворах, скажите пожалуйста, коллеги, какие вы помните игры где присутствовали прыжки? Поднимите руку, уважаемые коллеги, кто умеет прыгать через скакалку. А сколько детей в вашей группе умеет прыгать через скакалку? А вы не задумывались почему так мало? Верно, изменился мир изменились и дети. Они сейчас больше интересуются гаджетами, либо пользуются тем что имеется на игровой площадке на улице.

Казалось бы, что сложного прыгнуть на двух ногах, через инвентарь предметы, через скакалку, но у многих ребят возникают трудности- не могут сопоставить правильное движение рук, ног.

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.

Как вы думаете коллеги с какого возраста можно начинать знакомить детей с инвентарем и учиться прыгать через скакалку можно (с раннего возраста 3-4х лет).

Давайте мы с Вами построим схему этап применения *скиппинг* технологии:

Первый этап обучения прыжкам через скакалку предполагает прыжки без скакалки:

Свою работу мы начинаем с того, что знакомим детей с этим, казалось бы, простым спортивным оборудованием – скакалкой. Все упражнения подбираем с учетом возрастных особенностей детей.

Так в работе с детьми 3-4 лет использую скакалку наглядно, для игр и упражнений, например, **ручеек** (дети прокатывают мяч между скакалками); **солнышко** (раскладываем из скакалок лучики через которые перешагиваем разными видами ходьбы). На этом же этапе нужно научить ребенка подпрыгивать на месте. Важно научить малыша при выполнении прыжков, приземляясь, сначала касаться земли носочками, а не сразу опускаться на всю стопу. Подпрыгивать следует на месте, без продвижения вперед или в сторону, темп прыжков - умеренно быстрый. Во время упражнений нужно следить за свободным дыханием ребенка, задерживать дыхание нельзя.

При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание. Не нужно добиваться, чтобы малыш подпрыгивал высоко, достаточная высота прыжка – 10 см.

Дети 4-5 лет учатся прыгать через неподвижную скакалку. Затем можно поднять скакалку на несколько см. Когда ребёнок научится прыгать через неподвижную скалку, начинайте раскачивать её. Обратите внимание ребёнка, что перепрыгивать нужно в момент приближения скакалки к ногам. После того, как ребёнок освоил эти упражнения, можно переходить к обучению прыжкам через короткую скакалку.

С детьми 5-7 лет добавляем ко всем предыдущим упражнениям прыжки разными способами: на месте, с вращением: скакалки вперёд, назад (скрестив ноги, «лошадка»), в движении, прыжки соломой, паром, тройками. Самим вращать скакалку в одной руке вперёд, назад, перешагивать через неё. А затем перепрыгивать через скакалку вперед и назад удобным для них способом: переступанием с ноги на ногу или прыжком на двух ногах.

Второй этап - обучение техники различных видов прыжков через скакалку.

Предлагаем детям попробовать свои силы и возможности в прыжках через длинную скакалку:

1. Прыжки через неподвижную скакалку.
2. Прыжки через качающуюся скакалку:
 - пробегание
 - двумя ногами
 - перебежкой
 - на правой ноге
 - на левой ноге
 - ноги скрестно
 - прыжок вперед – назад.

Первоначально дети учатся перешагивать через неподвижную длинную скакалку, которую держат двое других детей на высоте 3-5 см над землей, затем прыгать с одной ноги на другую, перепрыгивать через нее двумя ногами, одной (правой, левой), вперед-назад.

После освоения этих упражнений они проводятся через качающуюся вперед-назад скакалку. Эта же последовательность упражнений сохраняется при выполнении одиночных прыжков через вращающуюся скакалку. Далее мы переходим к изучению прыжкам через короткую скакалку, которая состоит из 4х фаз:

В начале необходимо подобрать скакалку по росту ребёнка.

Поэтому я Вам предлагаю сегодня, изготовить веревочную короткую скакалку для себя и научиться прыжкам через нее.

Встаньте на середину веревки и дотяните края до подмышек. Когда скакалка слишком длинная, то трудно контролировать движения. Инвентарь не должен быть ни больше, ни меньше ростовых показателей: если он окажется слишком длинным, то ребёнок может запутаться и упасть, а с короткой скакалкой малыш рискует получить травму. Отрезаем нужный размер веревки, и берем ручки, протягиваем веревку через ручки и завязываем узлы, чтоб веревка не вылетала через ручку.

- разбираем технику захвата скакалки за ручку. Учимся правильно держать скакалку за ручку. Ручку скакалки нужно держать свободно, ручка направлена вниз и зажата между большим пальцем и остальными.

- дальше изучаем технику вращения скакалки. Вращение скакалки производится только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают вращение. Скакалка должна вращаться точно сбоку, как будто она находится между двумя стенами. Можно вращать скакалку вперед и назад. Когда научились вращать скакалку одной рукой, учимся вращать её 2-мя руками: справа и слева.

- используем упражнения:

- скакалка сложена вдвое, вращение скакалки правой и левой рукой (вращение кистями рук);
- перебрасывание скакалки вперед и назад, ребенок стоит неподвижно.

Когда мы осваиваем прыжки и вращение по отдельности, начинаем соединять эти движения. Прыжки, вращая скакалку сбоку. Следите за тем, чтобы темп прыжков и темп вращения скакалки совпадал. Затем переходим к одиночным прыжкам, держа скакалку двумя руками. Объясняем ребёнку, что прыгать нужно в тот момент, когда скакалка окажется перед глазами.

- ознакомились с техникой прыжков (виды).

Начиная обучения, мы предлагаем детям выполнить прыжки на месте, посмотрев, кто и как выполняет прыжки, чтобы скорректировать на правильность выполнения. Детям постоянно даем рекомендации, что во время прыжка спину держим прямо, приземление легкое, мягкое на носочки, ноги чуть согнуты в коленях. Рассказываем, показываем какие виды прыжков могут быть (ноги вместе, на правой, на левой, боком, с чередованием ног и т.д.).

Используем упражнения и разучиваем игры:

- перебрасывание скакалки вперед и переступать через нее (сначала в медленном темпе, затем быстро);

- прыжки через скакалку одновременно двумя ногами;
- прыжки на одной ноге через скакалку;
- прыжки на одной ноге, попеременно, по два раза на правой и левой ;
- прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах
- прыжки с вращением скакалки вперед; прыжки с продвижением вперед, назад и т.д

Можно играть в следующие игры:

- удочка;
- лошадки;
- часы;
- зеркало и т.д.

Третий этап – этап закрепления и совершенствования освоенных навыков прыжков через короткую скакалку. В процессе совместных игровых упражнений дети используют, изменяют, комбинируют знакомые прыжковые упражнения (в беге, с вращением скакалки назад, парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом и др.) На этом этапе хорошо использовать музыку, так как музыкальное сопровождение способствует воспитанию грации, ритмичности, пластики движения.

Коллеги куда мы можем с вами включить использование элементов прыжков через скакалку?

- на утренней гимнастике;
- на занятиях по физической культуре;
- в спортивных праздниках;
- в соревнованиях;
- в кружковой деятельности;
- в совместной деятельности ребенок-родитель.

При освоении техники работы со скакалкой необходимо придерживаться принципа последовательности, переходя от простых двигательных действий к более сложным, а также принципа постепенности.

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).

Таким образом, использование скиппинг - технологии:

- способствует укреплению здоровья и разностороннему развитию ребенка, повышает его работоспособность;
- развитие и совершенствование психомоторных физических качеств;
- развивают координацию движений, скорость, выносливость, ловкость, ориентировку в пространстве;
- дети учатся самостоятельно организовывать разнообразные игры, договариваться, распределять роли, играть дружно, выполняя установленные правила игры.

С моей точки зрения Скиппинг, несмотря на кажущуюся простоту, один из лучших, если не самый лучший метод повышения уровня физической подготовки, а также приобщения ребенка к здоровому образу жизни.

