



Образовательный терренкур – трека 2 «Презентация опыта» регионального проекта «Образовательный тур»

Конструкт практикума-исследования для педагогов дошкольного образования

Разработчик *Ольга Юрьевна Долганова, инструктор по физической культуре ВКК*
практикума-исследования: *МАДОУ НТГО детский сад «Чебурашка»*

Тема: «Скрытые таланты - развитие физических навыков и активизация двигательной активности детей через метод скиппинга»

Цель: Совершенствование профессиональных компетенций педагогов на основе изучения и освоения особенностей применения элементов технологии "Скиппинг" в работе со старшими дошкольниками.

Задачи:

1. Сформировать представление у педагогов об этапах обучения дошкольников прыжкам через скакалку.
2. Расширить представления о применении скакалки в различных играх спортивной направленности.
3. Способствовать положительной мотивации педагогов для использования полученных знаний в практической деятельности.

Планируемые результаты:

1. Овладение способами использования элементов технологии "Скиппинг" в практической деятельности инструктора по физической культуре.
2. Приобретение практических умений использования скакалки в различных играх спортивной направленности.

Оборудование: скакалки, буклеты

Регламент проведения: 20 минут.

Примерный ход мероприятия:

1. Вступительная часть

Приветствие участников практикума

Приближается лето. Мы, как опытные педагоги, идущие в ногу со временем, планируем, чтобы этот период прошёл интересно и плодотворно для развития детей.

- «Всё новое – это хорошо забытое старое!»

Помните, как мы во дворах играли в «Классики», «Казаки – разбойники», «Часики». Сколько радости и удовольствия испытывали мы в детстве, прыгая через скакалку. К сожалению, теперь наши дети очень редко пользуются скакалкой. Хотя прыжки через скакалку – это прекрасное средство для тренировки выносливости, быстроты и ловкости. Вот почему скакалка очень часто с успехом используется в самых разных видах спорта. Обучать детей прыжкам через скакалку необходимо начинать как можно раньше. Для этого я использую элементы технологии - «Скиппинг. И сегодня предлагаю вашему вниманию свой опыт работы в этом направлении.

Так что же такое скиппинг-технология, можно ли ее применять в детском саду? Скиппинг (от англ. «skipping» – прыгать, подпрыгивать) – означает ни что иное, как прыжки через скакалку. С помощью скакалки, можно повысить уровень физической подготовленности по всем показателям (физическим качествам): силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Скиппинг включает в себя следующие дисциплины (на слайде):

- прыжки классические;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки боком;
- прыжки в приседе;
- прыжки «руки скрестно»;
- прыжки с продвижением;
- прыжки со сменой ног;
- прыжки «ноги скрестно»;
- прыжки смешанные;
- прыжки парные;
- прыжки групповые
- прыжки сложные;
- многоборье.

Как научить ребенка прыгать со скакалкой?

3-4 года. Использовать скакалку можно наглядно, для перешагивания и перепрыгивания.

4-5 лет. Предложить самим вращать скакалку в одной руке вперед, 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.

С детьми 5-7 лет ко всем предыдущим упражнениям добавляются прыжки разными способами: на месте, с вращением: скакалки вперед, назад (скрестив ноги, «лошадка»), в движении, прыжки в парах.

Используйте скакалку на утренней гимнастике, на прогулке, в играх, на детских праздниках и развлечениях.

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 можно использовать 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).

3 этапа обучения детей прыжкам на скакалке

1 этап – подготовительный. На этом этапе используем прыжки через длинную скакалку. Длинная скакалка (канат) не должна быть легкой (толщина - 10-15 мм, длина - 4 м). Учим детей перешагивать через неподвижную скакалку, которая расположена на высоте 3-5 см от пола, перепрыгивать через нее двумя ногами вперед – назад, боком. После освоения прыжков через неподвижную скакалку, начинаем практиковать прыжки через качающуюся вперед - назад скакалку («СКАКАЛКА КАЧНУЛАСЬ К ТЕБЕ, НАЧИНАЕШЬ РАЗБЕГ!»)

2 этап – основной. Этот этап подходит для детей 5-7 лет. Переходим к обучению прыжкам через длинную скакалку. Дети начинают с пробегания под ней в игре «Пробеги - не задень». Вращать скакалку необходимо навстречу бегущему ребенку. Дети обычно начинают останавливаться после пробегания под скакалкой, поэтому обращаем внимание детей на это.

Освоив пробегание, приступаем непосредственно к прыжкам.

Ребенок становится пятками к скакалке. Прыжок необходимо выполнять в то время, когда скакалка находится перед носками ног.

3-й этап - закрепительный. На данном этапе, необходимо усложнять действия с длинной вращающейся скакалкой: вбеганием, прыжками и выбеганием. Ребенку предлагаются прыжки в более быстром темпе, который определяется скоростью вращения скакалки. Используются прыжки по двое - трое – четверо, прыжки с поворотами, на одной ноге, в низком приседе.

Переход от одного вида прыжков к другим, происходит после освоения детьми предыдущего этапа прыжков.

Прыжки через длинную скакалку являются более легкими, так как нет необходимости как в прыжках через короткую скакалку координировать движения рук и ног.

Наряду с обучением прыжкам через длинную скакалку организуется обучение прыжкам через короткую скакалку.

2. Основная часть

Практическая деятельность участников по освоению технологии, методов и приемов работы:

- **Разминка** - «Воображаемая скакалка».

- Подготовка к основной деятельности. Кистевое вращение:

«Винты» - вращение кистью в разных плоскостях и направлениях

«Самолет» - пр. (лев.) рука вытянута вперед или в сторону, вертикальное вращение вправо-влево; и с перемещением вправо-влево.

«Вертолет» - пр. (лев.) рука вверх, горизонтальное вращение над головой вправо-влево.

«Восьмерка» одинарная, двойная и смешанная – 2 руки рядом держат веревочку, скакалку за концы и вращают вперед справа - слева (восьмеркой) по 1, по 2 раза с каждой стороны или с чередованием

«Перебрось через себя и поймай» - скакалка в руках за спиной, бросок вперед по большой амплитуде, набрасываем на партнера, стоящего лицом или спиной.

- Прыжки со скакалкой

Задачи: формировать правильные фазы прыжка: толчок, полет, приземление, движения рук, развивать согласованность движений рук и ног в прыжках разными способами, учить прыжкам со скакалкой на месте и в движении.

«Перекаты» - перекат с носка на пятку через скакалку, плавно протягивая ее широко разведенными руками.

«Бросай и шагай» - перебрасывание скакалки руками вперед или назад и перешагивание через нее.

«Козлик» - с ноги на ногу поочередно делая подскоки на правой и на левой ноге, как будто выполняем на месте.

«Обезьянки» - правая/левая рука держит скакалку над головой другая рука внизу. Выполняя вращение поднятой рукой над головой влево/вправо, начинаем перешагивать через скакалку, возвращая её в и.п. Постепенно увеличиваем темп движения

- Игры

«Ручеек». Описание игры. Педагоги встают парами друг за другом, удерживая в паре одну скакалку за ручки. Руки надо поднять вверх таким образом, чтобы получился «домик». Последняя пара по сигналу передвигается вперед под поднятыми руками игроков. Формируется «ручеек», который постоянно течет.

Варианты. По сигналу педагога пары поворачиваются в другую сторону, «ручеек» начинает протекать в другом направлении. Можно выполнять «течение» в разном темпе.

Ручеек бежит, звеня,

Приглашает и меня:

«Ну – ка, наперегонки!

Кто быстрее до реки?!»

«Имена». Описание игры. Все являются игроками. Первый участник берет скакалку и начинает через нее прыгать, обычно на двух ногах. И во время каждого прыжка говорит одно слово, текст такой:

Я знаю пять имен девочек.

Ира – раз,

Катя – два,

Мила – три,

Соня – четыре,

Маша – пять.

То есть, получается, чтобы пройти этот уровень нужно 15 раз перепрыгнуть через скакалочку. В этой игре побеждает тот участник, который перечислил все имена, не повторяясь и не сбиваясь. Также можно перечислять города, клички животных, названия цветов и т.д. Если игрок ошибается, то ход переходит к следующему.

3. Заключительная часть

Уважаемые коллеги, я представила вам технологию «Скиппинг» и поделилась опытом её использования в нашем детском саду. Надеюсь, что после моего выступления ваши представления об использовании скакалки в физическом развитии детей, а также в спортивных играх расширились. Также я рассчитываю, что мой опыт замотивировал вас на применение полученных знаний для улучшения качества вашей работы. Возможно, вы захотите использовать отдельные элементы этой технологии или внедрить её полностью. Благодарю за внимание!