Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №26

**Мастер – класс для педагогов**

**по ОО «Физическая культура»**

**на тему:** «Весёлая скакалка».

( средний и старший дошкольный возраст)

**Составил:**

инструктор по физической культуре

Попова Наталья Евгеньевна

Чехов, 2023г.

Здравствуйте, уважаемые коллеги! В этом мастер – классе я хочу рассказать об одном из эффективных путей развития двигательных способностей у дошкольников, а именно прыжкам со скакалкой.

**Содержание работы:**

**Актуальность:** педагогический процесс в дошкольном учреждении должен обеспечить полное и своевременное физическое развитие и укрепление здоровья детей. Это возможно при совершенствовании комплекса мероприятий: гигиенических навыков, развития физических качеств, знаний о здоровом образе жизни, мелкой моторики, зрительной, двигательной координации, то есть создания запаса двигательных возможностей для успешного обучения в школе. Мониторинг показателей уровня здоровья, физического развития детей старшего дошкольного возраста указывает об ухудшении ряда показателей в настоящее время. Уменьшение двигательных действий прямой и очень стремительный путь к потере физического развития и здоровья.

Для решения этой проблемы особое значение приобретает использование новых средств пополнения и обогащения физического развития ребенка.

**Цель:** сформировать у детей умения выполнять прыжки, со скакалкой исходя из их возрастных особенностей.

**Задачи:**

**1.**Обучение разнообразным прыжкам через короткую и длинную скакалку.

**2.** Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

**3.** Совершенствование двигательных навыков ориентировки в пространстве и координации движения.

**4.** Формирование интереса и умения использовать подвижные игры со скакалкой, как в индивидуальных, так и в коллективных играх.

**5.** Воспитание стремления к здоровому образу жизни, через использование скакалки в детском саду и дома.

**Методические приемы:**

1. Наглядно – демонстрационный материал: иллюстрации.
2. Художественное слово: загадки, стихотворения.
3. Здоровьесберегающая технология:

* **технология сохранения и стимулирования здоровья**
* подвижные игры
* игровая гимнастика
* дыхательная гимнастика
* ритмопластика
* **технология обучения ЗОЖ**
* физкультурные занятия
* дни здоровья
* спортивные досуги
* **коррекционная технология**
* технология музыкального воздействия
* психогимнастика.

**Ход мастер – класса:**

История скакалки:

Прочитав несколько источников где и когда, появилась скакалка могу сказать, что точное возникновение скакалки неизвестно. По одним данным, её изобрели в Древнем Китае, по другим данным её использовали во время физической подготовки войнов ещё в языческой Руси, по третьим на скакалке прыгали ещё первые христиане в пасхальное время.

В 50 – е годы в нашей стране Агния Барто написала стихотворение «Верёвочка».

…Во дворе и на бульваре,  
В переулке и в саду,  
И на каждом тротуаре,  
У прохожих на виду,

И с разбега,  
И на месте,  
И двумя ногами вместе…..

И с тех пор девочки прыгали с утра и до вечера. Сейчас в наше время есть резиновые и верёвочные скакалки. Ребёнок может выбрать для прыжков любую, но педагог должен ему помочь подобрать скакалку правильно.

**Подбираем скакалку**

Встаём ногами на середину скакалки. Если её концы доходят до подмышек, значит, скакалка подобрана правильно.

Подходя к следующему этапу обучения, показываю, как правильно держать скакалку:

**Правильно в ладошку скакалку мы возьмём,**

**Пальчиками зажмём.**

Далее напоминаю детям о технике безопасности для того чтобы не было травм.

**Взяв скакалки, разойдитесь,**

**Место для себя найдите!**

**Чтоб друг другу не мешать**

**И скакалками не задевать!**

Перед выполнением прыжков со скакалкой, провожу игровую гимнастику для рук.

**«Колобок»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Замесила бабушка, не булку, не оладушки** | Сцепив руки в замок, дети выполняют круговые движения вправо – влево. |
| **Доставала из печи не пироги, не калачи** | Руки вверх, в стороны, вниз.  Повороты туловища влево – вправо, руки в стороны. |
| **Как поставила на стол, он от бабушки ушёл.**  **Кто же бегает без ног?**  **Это жёлтый колобок!** | Приседания.  Бег на месте.  Прыжки. |

**Поэтапное обучение детей средней группы**

Обучение прыжкам со скакалкой начинается со среднего дошкольного возраста. Детей подвожу к прыжкам через длинную скакалку. В этом возрасте довольно сложно координировать и сочетать движение рук и ног.

Из этого следует задача научить перешагивать, перепрыгивать через скакалку с помощью взрослого.

1. Воспитатель и ребёнок держат скакалку впереди, дети по одному перешагивают через не подвижную скакалку

**Через скакалку шагай,**

**Весело считай раз, два.**

1. Перепрыгивают на двух ногах через неё

**На скакалку посмотри,**

**Ножки прыгают вперёд раз, два, три.**

1. Перепрыгивают на двух ногах через подвижную (качающуюся) скакалку

**Качается скакалка, не робей.**

**Как подлетит к тебе,**

**Прыгай ты смелей!**

1. Крутят скакалку одной рукой с правой, левой стороны. Скакалка вращается параллельно ребёнка

**В руке скакалку ты крути,**

**Вертолётик покажи.**

**Поэтапное обучение детей старшей группы**

При обучении детей старшего дошкольного возраста ставится

задача – соединение движение рук (вращение скакалки) и прыжка. Научить разным прыжкам со скакалкой короткой и длинной.

1. Прыгают на двух ногах на месте с вращением скакалки одной рукой (вертолётик)

**Прыгаем на двух ногах,**

**С вертолётиком в руках.**

1. Затем учатся держать её сзади, вращать её из-за головы вперёд одновременно двумя руками и перепрыгивать через скакалку, когда она коснётся пола. Сигналом для подскока служит звук удара скакалки об пол при вращении. Кружение скакалки должно быть непрерывным, без задерживания ее под собой. Подпрыгивать над скакалкой надо невысоко, настолько, чтобы не задеть скакалку ногами. При прыжках ноги должны, как можно меньше согнуты, носки вытянуты, туловище сохраняет прямое положение. Вращается скакалка в основном за счет движений кистями; руки не следует напрягать, держат их по направлению в стороны — вниз. Вначале прыжки выполняют медленно, по мере их усвоения темп вращения скакалки (а соответственно и прыжка) увеличивается; усложняются и задания.

**Любят дети наши спорт,**

**Скакалку крутим мы вперёд.**

1. Прыгают между подскоком

**Прыгаем на месте,**

**Прыг да скок**

**Прыг да скок.**

1. Прыгают при вращении скакалки назад

**Вращаем скакалку мы теперь назад,**

**Вместе прыгаем вот так.**

1. Прыгают через скакалку с ноги на ногу с продвижением вперёд и на месте

**Вращаем скакалку быстрей**

**Бежим и прыгаем смелей.**

**Этапы обучения прыжкам через длинную скакалку**

Когда дети научатся прыгать со скакалкой короткой можно

начинать обучение прыжкам через длинную скакалку.

Сначала пробегаем под скакалкой, затем переходим к прыжкам.

1. На первом этапе скакалку обязательно вращает воспитатель с одним из детей. Скакалку крутят в сторону пробегающего. По мере появления умений, скакалку вращают уже дети.
2. Перепрыгивание через качающуюся скакалку на месте.

Ребёнок стоит боком лицом к воспитателю. Прыжок вверх, на двух ногах, прыжки выполняются на месте, не продвигаясь.

1. Прыжки через вращающуюся скакалку. При прыжках ноги слегка сгибаются в коленях. Если вовремя пробегания и прыжков через длинную скакалку ребенок заденет ее, то скакалку надо немед­ленно отпустить, иначе ребенок может упасть.

**Поэтапное обучение детей подготовительной группы**

При систематической работе уже в старшей группе дети хорошо владеют скакалкой. Поэтому в задачу обучения детей подготовительной к школегруппы входит повторение всех видов прыжков, предложенных для старшей группы. Прыжки со скакалкой становятся сложнее и многообразнее. Можно вводить упражнения, требующие высокой координации движений, согласованности действий нескольких детей:

- прыжки парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом,

- прыжки через большой обруч (как через скакалку).

На этапе закрепления прыжков со скакалкой использую подвижные игры «Удочка», «Ловишки со скакалкой», «Часы», «Пауки и мухи», «Я знаю пять имён, овощей, фруктов», «Кто первым?», «Кто дальше?»;

Ритмопластику. Включаю её в спортивные досуги, Дни здоровья, праздники.

**Ритмопластика** – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку, оформленные танцевальными движениями. Сочетание музыки и движения повышает эмоциональный настрой детей, формирует двигательную культуру.

После прыжков у детей нарушается дыхание, работа сердца, моя задача привести все функции в исходное состояние. Предлагаю детям выполнить дыхательную гимнастику.

**«Молодцы»**

Медленный вдох через нос, затем плавный выдох через рот дети

говорят, тихо «Молодцы». Повторить 4-5 раз.

В завершающей части своих занятий использую Рефлексию.

**Заключительная часть (рефлексия)** – это размышление о своём психическом состоянии, склонность анализировать свои переживания. В современной педагогике под рефлексией понимают самоанализ деятельности и её результатов. Умение размышлять, заниматься самонаблюдением.

**Задаю следующие вопросы:**

* Какие прыжки со скакалкой выполняли?
* Какие прыжки вам понравились больше всего?
* А какие прыжки для вас были самыми трудными?

По завершению занятия, прошу детей обратить внимание, на смайлики с разным настроением. Возьмите и покажите тот смайлик, с каким настроением вы сейчас, после прыжков.

**Спасибо за внимание!**

**Литературные источники:**

1. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши – крепыши», 2016г.
2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2014г.
3. Еромыгина М.В. «Картотека упражнений для саммомасажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика.» 2019г.
4. Иванова Т.А. «Йога для детей», 2014г.
5. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» 2013г.
6. Интернет ресурсы.