**Проект по физической культуре**

**«Веселая скакалочка»**

**Подготовила воспитатель:**

**Кузьмина Татьяна Александровна**

**Подготовительный**.  Подбор и изучение литературы, разработка перспективного плана и картотеки, оформление папок-передвижек в родительском уголке.

Беседы с детьми о пользе движений и прыжков со скакалкой, обучение детей упражнениям, которые нужны для прыжков со скакалкой, обучение самим прыжкам со скакалкой

**Третий этап**. Закрепление и совершенствование навыка выполнения прыжков со скакалкой, творческое использование прыжков со скакалкой в самостоятельной деятельности детей, организация физкультурных праздников, досугов, соревнований со скакалкой.

**Некоторые задачи проекта**:

* заинтересовать детей данным видом упражнений;
* познакомить с разнообразием и пользой прыжков со скакалкой;
* совершенствовать качество выполнения детьми прыжков на скакалке.

**Формы реализации проекта**: беседы, викторина «Что ты знаешь о скакалке», просмотр презентаций, игровая деятельность, физкультурные занятия, фестиваль «Скакалкин двор», привлечение родителей к совместной деятельности.

**Актуальность:**

Активное движение любят все дети. Прыжки со скакалкой вырабатывают у детей координацию движений рук и ног, развивают скоростно-силовые качества, укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Это упражнение очень хорошо тонизирует мускулатуру (во время прыжков задействованы мышцы спины, ног, рук, пресса), развивает вестибулярный аппарат. Прыжки на скакалке полезны и для девочек, и для мальчиков. Они включены в систему разминки многих профессиональных спортсменов, занимающихся футболом, велоспортом,бегом, боксом.  Заниматься прыжками со скакалкой можно в самых разных условиях.

Обучать [детей](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.kakprosto.ru%2Fkak-900562-kakaya-reakciya-mozhet-byt-u-rebenka-na-akds) прыгать на скакалке [можно](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.kakprosto.ru%2Fkak-884511-racion-kormyaschey-materi-klyukva-brusnika-oblepiha) начинать с 4 [лет](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.kakprosto.ru%2Fkak-47963-kak-poluchit-pasport-rebenku-v-14-let). Важно подобрать скакалку соответственно росту [ребенка](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.kakprosto.ru%2Fkak-81472-kak-narisovat-rebenku-koshku). (до подмышек).

**Направление:**физическое развитие.

**Участники:** воспитанники старших и подготовительных групп, инструктор по физической культуре, воспитатели, родители воспитанников (законные представители).

**Возраст участников**: дошкольники с 5 до 7 лет.

**Формы реализации проекта**:

Беседы, просмотр презентаций, викторина «Вопросы о скакалке», физкультурные занятия, игровая деятельность, фестиваль «Ловкие скакалки», привлечение родителей к совместной деятельности.

**Прогнозируемые результаты:**

В результате проведенной работы:

·         Дети научатся прыгать на скакалках разной длины и разными способами, овладеют навыками коллективной и индивидуальной игры на скакалке, повысится интерес к прыжкам и другим играм с применением скакалки, познакомятся с новым видом спорта – скиппинг.

·         Педагоги создадут активную площадку для организации всех участников образовательного процесса, пополнят РППС, активизируют двигательную активность детей, систематизируют демонстративный материал, продолжат развивать навыки сотрудничества детей старшего дошкольного возраста.

·         Родители (законные представители) в результате совместной деятельности с детьми, соберут информационный материал о спортивном снаряде – скакалка, создадут картотеку игр со скакалками.

**Этапы реализации.**

**1 этап – подготовительный.**

На подготовительном этапе ставится цель, и определяются задачи и участники проекта.

Устанавливаются сроки работы над проектом, планируется деятельность на весь период работы над проектом.

**2 этап – основной.**

На основном  этапе проводятся различные формы работы по физическому воспитанию в спортивном зале и на прогулке:

·         Физкультурные занятия на свежем воздухе,

·         Игры и эстафеты на скакалке.

**3 этап – заключительный.**

Провести фестиваль «Ловкие скакалки», с участием родителей воспитанников. Подведение итогов проделанной работы.

**Игровые упражнения со скакалкой:**

·         взмахнуть скакалкой из-за головы вперед и перешагнуть ее сначала медленно,  затем все быстрее и быстрее;

·         крутить скакалку вокруг себя перекладывая из руки в руку;

·         вращать скакалку сбоку от себя, держа её концы в одной руке и подпрыгивая в такт ударам скакалки о пол, затем попытаться прыгать через скакалку;

·         разучить прыжки с короткой скакалкой;

·         бег через скакалку;

·         прыжки на одной ноге (попеременно два прыжка на правой ноге, два прыжка на левой);

·         прыжки со скрестным движением рук;

·         построиться с короткими скакалками шеренгой, и, по сигналу воспитателя, прыгать до обозначенного места;

·         прыжки с двойным вращением скакалки на один прыжок (три прыжка обычных, на четвертый — двойное вращение).

**Эстафеты со скакалками:**

1. Пробежать со скакалкой, натянутой за лопатками;  
2. Передать скакалку в колоннах туда-обратно;  
3. Полоса препятствий (перепрыгнуть, затем подлезть под скакалки);  
4. Добежать до кубика, перепрыгивая через скакалку;  
5. Бег змейкой вокруг скакалки;  
6. Сделать фигуру из скакалки;  
7. Перенести скакалку из корзины в корзину;  
8. Добежать до скакалки  и попрыгать;  
9. Прокатить мяч по  дорожке из скакалок;  
10. Бежать парой, держась за скакалку;  
11. Прыгать через скакалку на одной ноге.

**Игры со скакалками:**

**Забегалы**.

Это игра-соревнование для двух (или больше) команд. Скакалку нужно взять очень длинную. Можно заменить ее толстой и тяжелой веревкой. Двое детей из каждой команды раскручивают веревку. По сигналу игроки одной команды, затем второй поочередно пробегают под вращающейся скакалкой и выстраиваются на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание 2—3 раза с наименьшим количеством ошибок.

**Зеркало.**

Участники игры встают в шеренгу, разомкнувшись на вытянутые руки. Напротив них становится водящий.  
Водящий прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыжков и усложняя их. Остальные, должны, не останавливаясь, повторять его движения с максимальной точностью (как в зеркале). Сделавший ошибку выбывает из игры. Побеждает тот, кто останется единственным, не совершившим ошибки. В случае повторения игры он становится новым водящим.

**Девятый вал.**

Двое водящих раскачивают веревку, делая «волны». Веревка в покое – это «штиль», дальше водящие считают до девяти. При этом на каждый счет все увеличивают  амплитуду «волн». Все остальные игроки перепрыгивают через веревку. Когда волны становятся достаточно высокими, то их можно не только перепрыгивать, но и «подныривать» под «волну» снизу. Главное, чтобы веревка не задела. Тот, кого зацепит веревкой, выходят из игры.

**Салки со скакалкой.**

На земле чертится большой квадрат. Это игровое поле, за пределы которого выскакивать нельзя. Скакалка связывается в кольцо. Водящий надевает этот  «обруч» на себя, и, придерживая его на уровне талии, пытается засалить игроков, которые от него убегают.

Засаленный участник присоединяется к водящему, забирается в кольцо из скакалки. И они уже вдвоем пытаются засалить еще кого-нибудь. Потом к ним присоединяется третий игрок, потом четвертый и так далее. В целях безопасности игры, количество человек в «обруче» не должно превышать пяти.

**Имена.**

Все являются игроками. Первый участник берет скакалку и начинает через нее прыгать. И во время каждого прыжка говорит одно слово, текст такой:

Я знаю пять имен девочек.

Маша – раз,

Валя – два,

Ира – три,

Соня – четыре,

Оля – пять.

Получается, чтобы пройти этот уровень нужно 15 раз перепрыгнуть через скакалку. В этой игре побеждает тот участник, который перечислил все имена, не повторяясь и не сбиваясь. Также можно перечислять города, животных, названия цветов и т.д.

**Десяточка.**

Игра подходит для любого количества детей. Прыгают дети по очереди. Если ребенок ошибается, то ход передается следующему. И так по кругу. Повторно участник начинает прыгать с того этапа, на котором он и сбился. Победителем становится первый, кто пройдет все 10 этапов.

Этапы игры:

1. Десять прыжков на двух ногах через скакалку.

2. Девять прыжков на правой ноге через скакалку.

3. Восемь прыжков – на левой.

4. Семь прыжков назад на двух ногах.

5. Шесть прыжков через скакалку на скрещенных ногах.

6. Пять прыжков, в беге вперед.

7. Четыре – в беге назад.

8. Три прыжка на двух ногах вперед, скрестив спереди руки.

9. Два прыжка на двух ногах назад, скрестив спереди руки.

10. Один прыжок назад со скрещенными ногами и руками.

Можно придумать свои прыжки.

**Удочка.**

Сначала нужно выбрать водящего, который становится в круг. А все дети вокруг него. Водящий берет скакалку и начинает ее вращать так, чтобы она легко скользила по полу, делая круг за кругом. В то время, когда скакалка проскальзывает под ногами игроков, они должны подпрыгивать, чтобы она не задела никого.

Если скакалка коснулась игрока, он считается пойманным и выходит из игры. Оставшийся не пойманным последний игрок становится следующим водящим.

**Кто больше?**

Нужно выбрать водящего. Дети по очереди должны прыгать на двух ногах через скакалку. Водящий считает количество прыжков до первой ошибки. Побеждает тот, кто сделает больше прыжков.

**Часы.**

Эта игра способствует развитию внимания и выносливости. Играть могут от 10 до 15 человек.

Нужно заранее выбрать двоих игроков, которые натягивают скакалку и вертят ее. Все участники выстраиваются в очередь и произносят хором: «Тик-так, тик-так». А скакалка вертится под этот ритм. Суть игры заключается в том, что к скакалке подходит первый игрок и прыгает через нее один раз. Далее встает в конец очереди. Подходит второй игрок и прыгает два раза и так далее.

**Самый гибкий.**

Эта игра подходит для большой группы детей. Она развивает координацию движений и гибкость.

Нужно выбрать два игрока, которые держат натянутую между собой скакалку примерно на высоте груди. Все игроки должны пройти под ней, наклоняясь назад, не задев ее. Каждый раз, после того, как все участники прошли под скакалкой, ее нужно опустить ниже на 30-40 см. Тот игрок, который задевает скакалку, выходит из игры. Выигрывает тот, кто остается.

**Волк и семеро козлят.**

На одной стороне площадки шнуром отгораживается «загон для козлят». На другой обозначается (например, обручем) домик волка. По бокам площадки раскладываются скакалки так, чтобы их было удобно быстро взять.

Ребёнок – волк выходит на середину «лужайки» и говорит:

Я, голодный серый волк

Я, в козлятах знаю толк,

Выходите погулять,

С серым волком поиграть!

Козлята из «загона» отвечают:

Уходи ты, волк, домой,

Не хотим играть с тобой! Волк уходит в свой домик.

Двое взрослых поднимают шнур, дети – козлята подлезают под шнур, выбегают на «лужайку», берут скакалки и прыгают либо любым способом, либо тем способом, который им предложит воспитатель.

Через некоторое время воспитатель говорит:

Хватит козы вам скакать

Пора травку пощипать.

Дети – козлята кладут скакалки на место, и начинают «гулять» по «лужку».

По команде воспитателя: «Волк!», ребёнок – волк выскакивает из домика и старается запятнать козлёнка. Дети – козлята убегают в «загон». Пойманного козлёнка волк уводит в свой домик.

**Рыбаки и рыбки**.

Мелом очерчивают круг – это будет озеро, в котором плавают рыбки. При помощи считалки выбирают двух рыбаков, дают им в руки скакалку – сеть. Игроки – рыбки, делая плавательные движения, перемещаются в пределах очерченного круга, а рыбаки растягивают скакалку как сеть и пытаются окружить и поймать рыбок. Те из рыбок, кого коснулась скакалка, выходят на берег – за пределы круга, как пойманные. Игра заканчивается, когда рыбаки поймают всех рыбок в озере.

**Лягушки и цапля.**

Двое взрослых встают друг напротив друга, в руках у них скакалки. Взрослые натягивают скакалки невысоко над полом параллельно друг другу. Дети встают между шнурами. В такт словам взрослые одновременно соединяют и разводят руки. Когда взрослые соединяют руки, дети выполняют прыжки ноги – врозь, когда взрослые разводят руки, дети выполняют прыжки ноги – вместе. Произносят слова:

Вышла цапля погулять

И лягушек посчитать

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем всё опять!

Если ребёнок во время прыжка задевает скакалку, то он выбывает из игры.

**Великаны.**

Игроки становятся у стартовой линии. По команде водящего игроки начинают делать бегающие прыжки через скакалку. Когда водящий подаст команду «Стоп», игроки останавливаются. Побеждает тот игрок, у кого будут самые большие прыжки, и он окажется дальше всех.

**3 этап – заключительный.**

В рамках проекта «Подружка - скакалка» состоялся Фестиваль «Ловкие скакалки» среди воспитанников детского сада и родителей. Победители награждены дипломами.

**Выводы:**

Анализируя проведенную работу в рамках проекта «Веселая скакалочка» можно сделать вывод, что полученные результаты совпали с прогнозируемыми.

В ходе реализации проекта были достигнуты следующие результаты: дети овладели навыками прыжков на скакалках разной длины, познакомились с играми с применением скакалок, познакомились с новым видом спорта – скиппинг. Педагоги пополнили РППС, систематизировали демонстративный материал, активно участвовали в проведении фестиваля «Ловкие скакалки», продолжают активизировать двигательную активность детей. Родители (законные представители) вместе с детьми собрали информационный материал о скакалке, создали картотеку игр со скакалками.

