

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ОСП 1**  
**краткосрочной образовательной практики**  
**по физическому развитию для детей 5-6 лет**  
**«Веселая скакалка»**

ФИО педагога: Дементьева Наталия Владимировна

Должность: Воспитатель, первая квалификационная категория.

Аннотация для родителей	Все дети любят активное движение. Прыжки со скакалкой вырабатывают у детей координацию движений рук и ног, развивают скоростно-силовые качества, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Это замечательное упражнение тонизирует мускулатуру (во время прыжков задействованы многие мышцы тела – спина, ноги, руки, пресс), развивает вестибулярный аппарат. Прыжки на скакалке одинаково полезны и для девочек, и для мальчиков.
Цель КОП	Познакомить детей старшего дошкольного возраста со скакалкой, прыжкам на скакалке, развитие координационных способностей.
Количество часов КОП	3 занятия
Максимальное количество участников КОП	5-7 детей
Перечень материалов и оборудования для проведения КОП.	Скакалки, по количеству детей.
Предполагаемые результаты	Дети получают начальное представление о прыжках на скакалках, овладеют навыками индивидуальной и коллективной игры на скакалке, повысят интерес к прыжкам на скакалке.

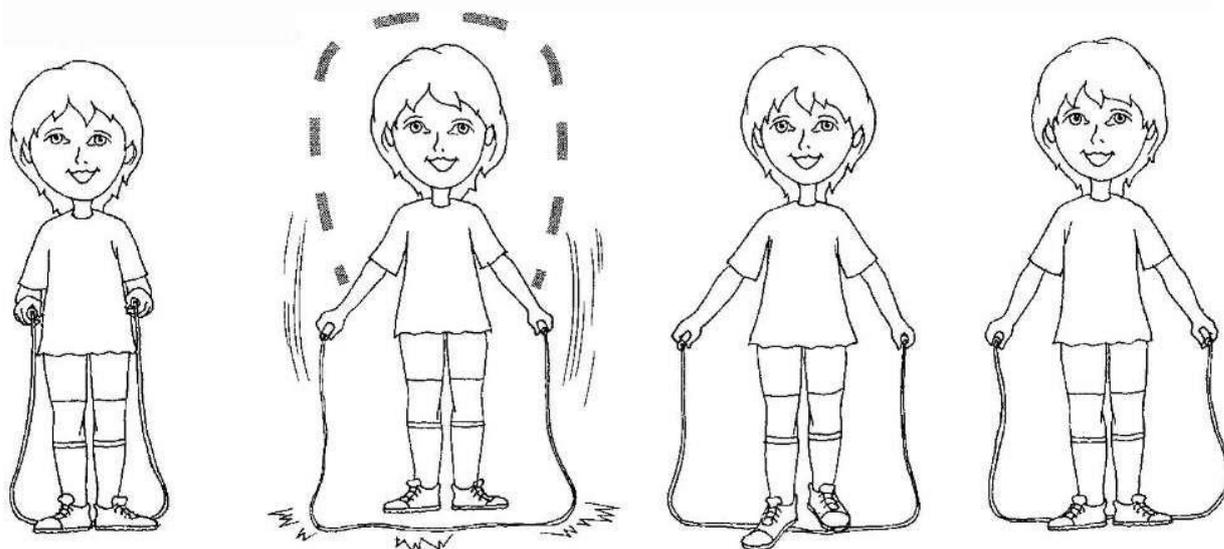
## Тематический план занятий

Задачи	Деятельность педагога	Деятельность детей	Предполагаемый результат
<b>Тема: «Знакомство со скакалкой»</b>			
<p>Проведение мини-соревнования «Кто как прыгает»                      Научить детей правильно подбирать скакалку по своему росту, научить её захвату и вращению.</p>	<p>Просмотр презентации с последующим обсуждением на тему «Кто может прыгать на скакалке». Проведение мини-соревнования «Кто как прыгает».</p> <p>Подбор скакалки по росту детей.</p>	<p>Знакомство со спортивным атрибутом – скакалка.</p> <p>Просмотр презентации.</p> <p>Детальное рассматривание скакалки. Какие они бывают.</p>	<p>Умение самостоятельно подбирать скакалку, правильному захвату и вращению скакалки за ручки.</p>
<b>Тема: «Отработка техники прыжков с помощью скакалки».</b>			
<p>Отработка навыков прыжков через скакалку под музыкальное сопровождение.</p>	<p>Упражнять детей в умении прыгать на:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.двух ногах;</li> <li>2.с ноги на ногу;</li> <li>3.вперед и назад;</li> </ol>	<p>Выполнение упражнений.</p>	<p>Умение выполнять простые прыжки со скакалкой.</p>
<b>Тема: «Эстафеты с использованием скакалки»</b>			
<p>Эстафета: «Кто быстрее» (прыжки через скакалку продвигаясь вперёд)                      Эстафета: «Кто больше» (прыжки на месте разным способом)</p>	<p>Объяснение детям правила эстафет, того что со скакалкой можно не только прыгать.</p> <p>Помощь детям при выполнении</p>	<p>Участие в эстафетах со скакалкой.</p> <p>Выполнение простых прыжков.</p>	<p>Умение прыгать через скакалку, работать в паре.</p>

**Наглядные материалы (алгоритмы, схемы):**

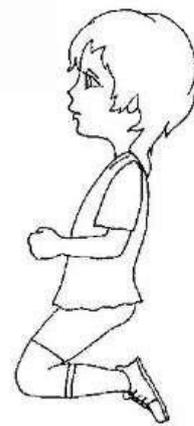
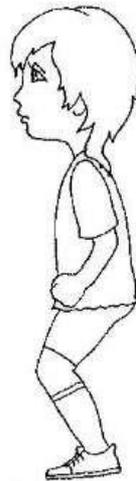
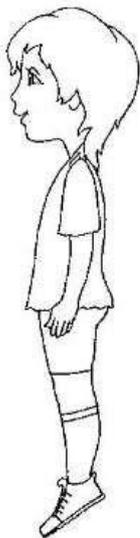
**Вращение скакалки вперед двумя руками.**

И.п. – скакалка позади пяток. Движением рук поднять ее вверх и опустить перед собой так, чтобы она ударилась о землю, затем, не прыгая, переступить ее и повторить упражнение снова. Вращение скакалки следует выполнять чуть согнутыми руками. Важно чтобы скакалка ударялась о землю, а не о ноги. Если скакалка ударяется о ноги, это значит, ребенок слишком широко развел руки, скакалка натянута.



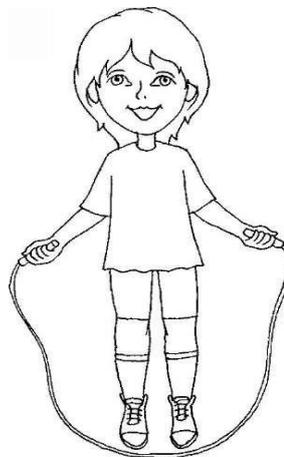
**Тренировка прыжка без скакалки**

Прыгать следует на носочках. Нельзя приземляться на пятки, а также поджимать ноги под себя вовремя прыжка.



### Тренировка прыжков через скакалку

После того как ребенок освоил вращение скакалки двумя руками, можно приступить к прыжкам через скакалку. Вращая скакалку вперед выполнить прыжок в тот момент, когда скакалка приближается к земле, но еще не ударилась о землю, приземление после удара скакалки, о землю.



Важно! Скакалка не должна быть длинная или короткая. Пусть ребенок возьмет скакалку в обе ручки, ногами встанет на середину скакалки и пусть руки поднимет вверх. Если руки поднялись до уровня подмышек, то это нормальная длина.

Ну, а далее покажите на собственном примере как это делается. Пусть ребенок учится. Посоревнуйтесь с ним, чтобы интерес не погас!

