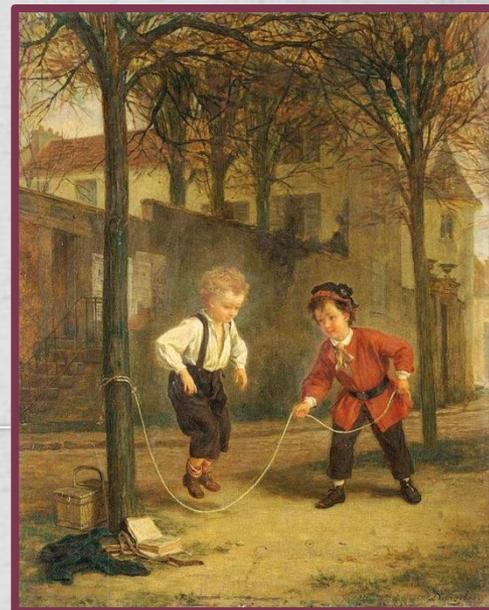


МБДОУ детский сад № 385

Проект «История маленького
чемоданчика»
Музей «Чудо-веревочка»
(история скакалки)



Участники проекта: Сафина Ульяна

Соколов Марк

Шамсутдинов Тимур

Руководитель проекта: Торопова Светлана Васильевна

Актуальность

Упражнения со скакалкой развивают выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивают прыгучесть, помогают избавиться от жировых запасов, укрепляют мышцы ног. Скакалка -недорогой портативный тренажер. Что касается сжигания калорий, занятия со скакалкой превосходят велосипед, теннис и плавание. Скакалка -это простейшая тренировка, доступная каждому.

Проблема

На смену непосредственному общению сверстников, весёлым дворовым играм пришли компьютерные забавы, которые не требуют больших физических усилий. Уменьшается двигательная активность детей, снижается уровень физического развития, что отрицательно сказывается на здоровье. Современные дети не знают истории скакалки, не используют ее в своих играх или самостоятельной деятельности. Как следствие, современные дошкольники не умеют прыгать через скакалку и не стремятся научиться.

Цели и задачи

Цель проекта

Способствовать физическому развитию ребенка в мире спорта и активных форм деятельности через взаимодействие со скакалкой, при сотрудничестве с родителями.

Задачи проекта:

Оздоровительные задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни, досуга с использованием скакалки;
- Повышать двигательную активность детей при помощи игр со скакалкой;

Образовательные задачи:

- Создать условия для обогащения знаний детей и родителей об истории скакалки и её видах;
- Пробуждать интерес детей к подвижным играм со скакалкой;
- Знакомить детей с основными дисциплинами спорта Роуп скиппинг;

Развивающие задачи:

- Развивать двигательные способности, умения и навыки в процессе игры со скакалкой;

Воспитательные задачи:

- Содействовать воспитанию культуры общения со сверстниками;

Ожидаемый результат

- Улучшение показателей уровня физического развития детей;
- Использование детьми игр и упражнений со скакалкой в самостоятельной двигательной деятельности;
- Заинтересованность родителей в совместной творческой (изготовление атрибутов) и двигательной деятельности с детьми, использование игр и упражнений со скакалкой дома;
- Участие воспитанников в фестивале по Роуп скиппингу;
- Развитие интереса детей к музейному делу, как к инновационной форме работы, через необычную подачу экспонатов.

Этапы реализации проекта

Первый этап:

- Изучение истории скакалки в России;
- Разработка картотеки игр и считалочек со скакалкой, чтение художественной литературы о скакалке;
- Ознакомление с различными формами и видами скакалок;
- Знакомство с новым видом спорта Роуп скиппинг, с его дисциплинами.

Второй этап:

- Обучение детей упражнениям, которые нужны для прыжков со скакалкой, обучение различным прыжкам со скакалкой;
- Изучение различных подвижных игр со скакалкой, проигрывание их на занятиях и в процессе самостоятельной деятельности;
- Создание совместно с родителями авторской скакалки, своими руками;
- Сбор материала для Музея «Чудо – веревочка».

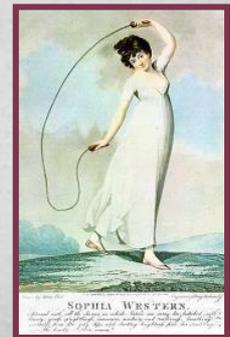
Третий этап:

- Создание совместно с родителями Музея «Чудо – веревочка»;
- Творческое использование прыжков и подвижных игр со скакалкой в самостоятельной деятельности детей;
- Подготовка к участию в фестивале по Роуп скиппингу.

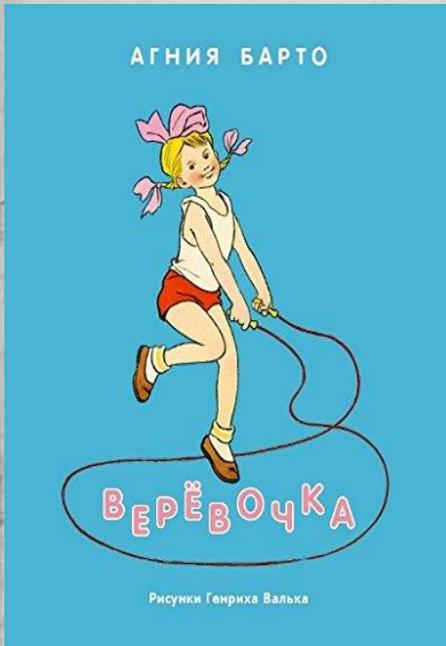
Знакомство с историей скакалки в России

Зарождение спортивной скакалки в России упоминается в летописях приблизительно в 9 веке нашей эры в Киевской Руси. Кто придумал этот вид развлечения, сейчас доподлинно неизвестно, но имеется упоминания о тренировках ратников княжеской дружины 7-аршинным кнутом, ратник должен был прыгать облачившись в кольчугу и шлем, с мечем или палицей.

Возможно, наблюдая за тренировкой княжеской дружины, княжеские дети и придумали свой вид развлечений с веревкой. Известно, что забава княжеских детей, прыжки через скакалку очень быстро завоевали популярность среди детей знатных бояр. Крестьянские и холопские дети придумали массу новых сложных как групповых, так и индивидуальных прыжков. Простые дети, не могли использовать для занятий атласные веревки и шнуры с золотыми нитями, коими пользовались дети их знатных хозяев, но они с легкостью управлялись с тяжелыми пеньковыми канатами.



Знакомство с историей скакалки в России



В СССР распространение термина «скакалка» (прыгалка – разг.) началось во времена Агнии Барто (в 50-е годы) XX века.

Дети просто брали в руки прыгалки «с поворотом, и с прискоком, и с разбега, и на месте, и двумя ногами вместе... во дворе и на бульваре, в переулке и в саду, и на каждом тротуаре у прохожих на виду» скакали с утра и до самого вечера.

С тех пор прыжки через скакалку стали очень популярны. Они всегда были частью занятий физической культурой в школе и вузе. Скакалку любили настолько, что она была практически в каждой семье. Взрослые тоже не отставали.



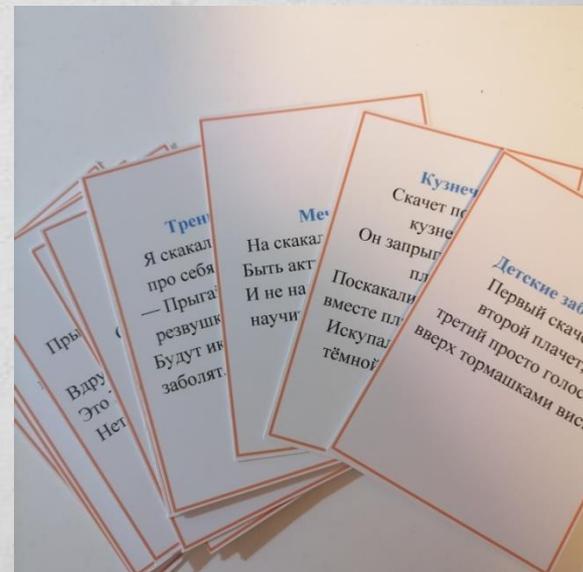
Прыжки через веревку из пеньки



Чтение стихов про скакалку



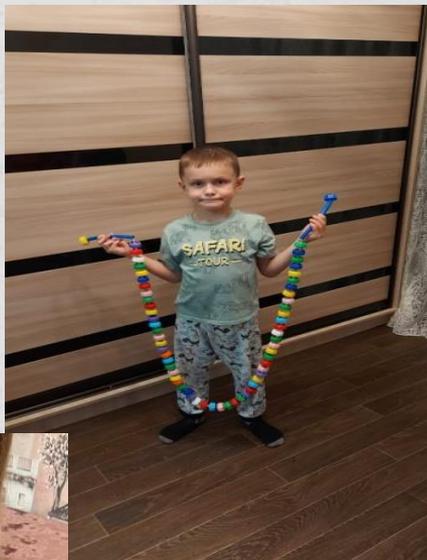
Картотеки стихов и считалочек



Подвижные игры со скакалкой и веревочкой



Изготовление авторских, дизайнерских скакалок совместно с родителями



Различные виды скакалок

Гимнастическая скакалка



Скакалка со счетчиком прыжков



Скакалка кроссфит



Бисерная скакалка



Что такое Роуп скиппинг?

Термин Скиппинг, или роуп скиппинг к нам пришел из английского языка (англ. *skipping, rope skipping*) - это упражнение, которое выполняется при помощи прыжков через скакалку.



Участие в Фестивале по Роуп скиппингу

Воспитанники нашего детского сада принимали участие в Фестивале по Роуп скиппингу, и даже занимали призовые места.



ФЕДЕРАЦИЯ РОУП СКИППИНГА
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ



ЦСП
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Чемпионат и Первенство Свердловской области
по роуп скиппингу

18 февраля 2023 года
10.30–16.00

Спортивный фестиваль по роуп скиппингу
URAL SKIP FEST

Место проведения:
МАОУ ДО СШ "РОСТОК"
ул. Большакова, д. 11

Екатеринбург



Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области



Музей «Чудо – веревочка»

