**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 385**

**Проект**

**Роуп скиппинг**-детская забава или первый шаг

в большой спорт.



***Подготовила:***

***инструктор по физической культуре***

***Торопова С.В.***

**Екатеринбург, 2023**

***Тема.*** Роуп скиппинг - детская забава или первый шаг в большой спорт.

***Образовательная область.*** Физическое развитие.

***Вид проекта*.** Практико-ориентированный.

***Участники проекта*.** Дети подготовительной к школе группе,инструктор по физической культуре,педагоги дошкольного учреждения, родители.

***Продолжительность*.** Краткосрочный.

***Актуальность.***

 В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: дети стали вести малоподвижный образ жизни: не играют в подвижные игры, ИКТ (телевизор, компьютер, гаджеты), разнообразные кружки, детские игровые центры заполонили мир ребенка. Все это не оставляет времени для игр на свежем воздухе со сверстниками. А для детей дошкольного возраста уменьшение двигательных действий - прямой и очень стремительный путь к потере физического развития и здоровья.

Для решения этой проблемы особое значение имеет использование новых средств пополнения и обогащения физического развития детей.

В этом отношении весьма эффективным возможно будет использование простых тренажеров, использование в непосредственной образовательной области «Физическое развитие», а именно спортивной скакалки.

 Прыжки через скакалку или «скиппинг» – одно из самых эффективных упражнений, способствующих развитию таких физических качеств как: выносливость, координационные способности, ловкость, быстрота.

Прыжки со скакалкой укрепляют мышцы ног, что содействует развитию толчковых движений в беге и в прыжках в длину с места и с разбега.

Это прекрасное средство тренировки сердечно – сосудистой и дыхательной систем, они развивают как аэробные, так и анаэробные возможности организма.

 Если правильно и интересно организовать работу с детьми, то скиппинг поможет не только развить физические качества ребенка, укрепит здоровье, но и будет способствовать воспитанию положительных личностных качеств ребенка, необходимых для занятий новым видом спорта роуп скиппингом.

 В ходе беседы с детьми и анкетирования родителей было выявлено, что у многих детей дома отсутствует скакалка. У детей и их родителей существует только поверхностный интерес к скакалке и к играм с ней.Поэтому и возрастает роль детского сада и меня как инструктора по физической культуре во всестороннем физическом развитии детей.

Мною был составлен проект **«Роуп скиппинг – детская забава или первый шаг в большой спорт»**

***Цель проекта:***формирование у детей ценности здоровья и здорового образа жизни в процессе освоения инновационной формы активного спорта

«роуп скиппинга»; развитие физических качеств.

***Задачи проекта:***

***Образовательные:***

1. Формирования умений и навыки в спортивной дисциплине «роуп скиппинг», участвовать в соревнованиях.

***Развивающие:***

2. Укреплять психическое и физическое здоровье детей на основе на основе жизненно-важных двигательных умений и навыков, формировать опыт двигательной деятельности, посредством роуп скиппинг;

3. Развивать волевые качества дошкольников; развивать мотивации личности детей к познанию и к спортивной деятельности.

 ***Воспитательные:***

4. Формировать у детей любовь и интерес к спортивной деятельности;

5. Воспитывать положительные качества личности, коллективного взаимодействия, и сотрудничества в соревновательной деятельности;

6. Приобщать детей к общечеловеческим ценностям;

7. Формировать навыки общения и культуры поведения.

***Ожидаемые результаты.***

**У детей:**

* 1. у детей будет формироваться стремление к здоровому образу жизни, желание разнообразить свою двигательную активность и интерес к спорту, а именно роуп скиппингу;

2. сформируются волевые качества; разовьется мотивация и личностные качества к познанию и к спортивной деятельности, а также навыки коллективного взаимодействия, и сотрудничества в соревновательной деятельности;

3. появится интерес к прыжкам со скакалкой, и они будут чаще их использовать в свободной двигательной деятельности, с удовольствием будут играть в подвижные игры с использованием скакалки.

4. укрепятся мышцы ног, соответственно, улучшатся показатели детей в беге и прыжках в длину.

**У педагога** сформируются:

1. основы педагогического мастерства, профессионализма и творчества;
2. умение анализировать научно-методическую литературу, повысятся теоретические и практические знания, умения и навыки;
3. умение активизировать творческие способности и пропагандировать свои достижения, применять полученные знания на практике.

**У родителей воспитанников:**

1. появится интерес к совместной двигательной деятельности с детьми, интерес к использованию скакалки в играх во время прогулки и семейного досуга;
2. родители в результате совместной деятельности с детьми соберут информационный материал о спортивном снаряде – скакалка, создадут картотеку игр со скакалками.

***Этапы реализации проекта***

***I Этап - подготовительный***

- подбор и анализ методической литературы по теме проекта;

 ***-*** выбор методики Бойко В.В.

- подбор игр и общеразвивающих упражнений с использованием скакалки;

- анкетирование родителей;

- составление перспективного плана работы по теме проекта.

***II Этап – практический***

- проведение разных форм работы по физическому воспитанию детей с использованием скакалки (проведение комплексов утренней гимнастики, физкультурных занятий, спортивные развлечения, игры – соревнования со скакалкой и пр.);

- консультация для воспитателей по теме проекта;

- консультация для родителей по использованию скакалки в домашних условиях;

- составление конспекта итогового развлечения с использованием скакалки;

- создание макета лэпбука из серии «В мире интересного»: Удивительная скакалка; определение времени и участников изготовления лэпбука;

- мастер-класс для педагогов «Прыгай с нами, прыгай лучше нас»;

- проведение итогового соревнования «Веселая скакалка» с детьми;

 - онлайн - соревнования между семьями воспитанников;

- видеоролик для родителей с участием детей «Как правильно прыгать через скакалку»

***III Этап – заключительный***

- оформление лэпбука с участием детей «Удивительная скакалка»;

- участие детей во Всероссийских виртуальных соревнованиях по роуп скиппингу;

- трансляция опыта работы на Педагогическом Совете.

**Результаты проекта:**

В результате проектной деятельности была достигнута основная цель: формирование у детей ценности здоровья и здорового образа жизни в процессе освоения инновационной формы активного спорта «роуп скиппинга»; развитие физических качеств.

Дети познакомились с новым видом спорта роуп скиппинг, 85 % детей научились правильно и легко прыгать через скакалку. 55% из них приняли участие в командных соревнованиях по роуп скиппингу. У детей развился спортивный и соревновательный интерес к прыжкам через скакалку и такие качества личности как упорство, целеустремленность, настойчивость, умение работать в команде, взаимовыручка и взаимопомощь.

В ходе реализации проекта самым ярким и запоминающимся моментом для детей стало участие в **виртуальных всероссийских соревнованиях по роуп скиппингу!**

Хочется сделать вывод по проделанной работе: обычная детская забава прыжки через скакалку стала первым шагом моих воспитанников в большой спорт роуп скиппинг.