

## Повышение двигательной активности дошкольников посредством использования игр со скакалкой

Ермакова С.Н., Коломыченко С.С.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 68 г. Белгорода

**Цель:** разработка и внедрение в педагогический процесс дошкольного учреждения игр со скакалкой с целью повышения двигательной активности дошкольников. **Материал и методы:** Метод педагогического эксперимента. В представленном материале раскрываются вопросы повышения двигательной активности детей через создание и развитие игрового пространства детства. Материал основан на опыте работы дошкольного образовательного учреждения по использованию игр со скакалкой в рамках реализации парциальной программы физического развития «Выходи играть во двор» под редакцией доктора педагогических наук, профессора Л.Н. Волошиной и других.

**Результаты:** были выявлены позитивные изменения в характере и содержании двигательной активности детей - пробудился интерес к играм, увеличилась частота использования игр со скакалкой, улучшилось качество их выполнения. **Выводы:** Полученные данные позволили подтвердить выдвинутое нами предположение относительно роли игр со скакалкой в повышении двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** двигательная активность, формирование интереса к играм со скакалкой, проект.

**Purpose:** development and introduction in the pedagogical process of the pre-school establishment of games with a rope for the purpose of increasing the motor activity of preschool children. **Material and methods:** Method of pedagogical experiment. The presented material reveals the issues of increasing the motor activity of children through the creation and development of the playing space of childhood. The material is based on the experience of the preschool educational institution on the use of games with a rope as part of the implementation of the partial program of physical development "Come out to play in the yard" edited by Doctor of Pedagogical Sciences, Professor LN. Voloshin and others. **Results:** positive changes in the nature and content of children's motor activity were revealed - interest in games was increased, the frequency of using games with rope increased, and the quality of their performance was improved. **Conclusions:** The obtained data allowed us to confirm our hypothesis concerning the role of games with a rope in increasing the motor activity of children of senior preschool age. **Keywords:** motor activity, formation of interest in games with rope, project..

**Введение.** Современные дети живут в условиях влияния информационно-компьютерных технологий. В результате этого на смену живому общению среди сверстников, дворовым играм пришли увлекательные компьютерные игры, которые не требуют больших физических усилий. Вследствие чего уменьшается двигательная активность детей, что приводит к снижению уровня физического





развития и ухудшению здоровья. Это подтверждается исследованиями ведущих педагогов в области дошкольного образования. По данным Е.Н. Вавиловой, Л.Н. Волошиной, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова, от 30 % до 40 % детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень физического развития.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленна и соответствовать его опыту, интересу, желаниям, функциональным возможностям организма. Поэтому мы должны позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию [1;3;8].

Одним из таких эффективных средств для решения данной задачи является использование давно забытого предмета для детей как скакалка.

Скакалка – очень доступный и полезный гимнастический снаряд. Игровые упражнения со скакалкой – это движения, требующие хорошей координации движений рук и ног, которые способствуют повышению двигательной активности детей, развитию скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, прыгучести, быстроты. Кроме того, они являются хорошим средством для профилактики плоскостопия, формируют правильную осанку, укрепляют связки внутренних органов, ликвидируют застойные явления в организме, улучшают работу кишечника, развивают сердечнососудистую и дыхательную системы, развивают чувство ритма и координацию движений, укрепляют мышцы тазового дна. Для детей это также предмет для полезной и веселой игры, ведь со скакалкой можно придумать много различных забав, которые помогут прекрасно провести время в детской компании.

Поэтому педагогический коллектив детского сада начал поиск возможностей активного использования скакалки как средства физического развития и воспитания ребенка. Диагностика показала, что у 80 % детей низкий показатель развития скоростно-силовых качеств. Причины этого: низкая двигательная активность детей, недостаточное использование игр на развитие скоростно-силовых качеств, к которым относятся и игры со скакалкой во время прогулки, часах двигательной активности, в самостоятельной двигательной деятельности и на занятиях по физической культуре; незаинтересованность родителей к физическому совершенствованию ребенка. Поэтому, как показывают наши наблюдения, к моменту выпуска детей из детского сада в школу дети не умеют прыгать через скакалку, у них нет чувства ритма, способности одновременно выполнять разные по координации движения, что снижает их физические кондиции. Кроме того, проблемой обучения прыжкам через скакалку детей старшего дошкольного возраста стало и отсутствие разработанных методик [2;3;5].

**Цель исследования** – опыт внедрения проекта «Прыгалки-скакалки» в рамках апробации парциальной программы дошкольного образования «Выходи играть во двор» под ред. доктора педагогических наук, профессора Л.Н. Волошиной и др.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы, педагогический эксперимент.





**Результаты исследования и их обсуждение.** Целью проекта «Прыгалки-скакалки» стало повышение двигательной активности и формирование интереса к играм со скакалкой. Проект реализован в рамках педагогической деятельности по апробации парциальной программы дошкольного образования «Выходи играть во двор» (под ред. доктора педагогических наук, профессора Л.Н. Волошиной и др.).

**Реализация проекта позволила комплексно решить оздоровительные, воспитательные, образовательные, развивающие задачи, а именно:**

1. Сформировать устойчивый интерес к игровым упражнениям, подвижным и народным играм с использованием скакалок, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
2. Обогащать двигательный опыт детей новыми двигательными действиями со скакалкой.
3. Закрепить технику выполнения прыжка через скакалку, основных движений, ОРУ.
4. Содействовать развитию двигательных способностей детей: ловкости, быстроты, координации движений, гибкости, силы, выносливости.
5. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, профилактике плоскостопия и нарушений осанки, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
6. Воспитывать положительные нравственно-волевые качества.

Для реализации проекта были определены 3 этапа:

*Первый этап – организационный, задачами которого стали:*

1. Подбор и изучение литературы по методике обучения дошкольников прыжкам со скакалкой.
2. Разработка перспективного плана, конспектов занятий, картотеки подвижных игр и игровых упражнений со скакалкой.
3. Оформление папок-передвижек в родительских уголках групп.
4. Планирование тем консультаций для родительских собраний, индивидуальных бесед с родителями.
5. Приобретение скакалок для каждого ребенка.

*Второй этап - практический, задачами которого стали:*

1. Показ презентации «История возникновения скакалки».
2. Проведение бесед с детьми о пользе движений, прыжков со скакалкой.
3. Обучение детей упражнениям, которые нужны для прыжков со скакалкой.
4. Обучение, закрепление и совершенствование навыка выполнения прыжка со скакалкой.
5. Развитие творческих способностей при использовании прыжков со скакалкой в самостоятельной двигательной деятельности детей.

*Третий этап – заключительный, задачами которого стали:*

1. Организация физкультурных праздников с участием родителей, досугов, соревнований со скакалкой среди детей.
2. Выпуск стенгазеты, сделанной совместно с детьми и родителями «Прыгалки-скакалки», составление картотеки игровых упражнений и подвижных игр со скакалкой в соответствии с возрастом, организация выставки рисунков «Мой



друг - скакалка» [4;6;7].

**Выводы.** В результате реализации проекта у детей развился интерес к играм и игровым упражнениям со скакалкой. Для них скакалка стала лучшим другом, которую они используют в своей игровой деятельности, как в саду, так и на игровых площадках во дворах со сверстниками. Дети в полной мере овладели базовыми прыжками, сформировалась самостоятельность в двигательной деятельности, двигательные действия стали разнообразными, развилось воображение, творческие способности, мелкая моторика. Мы считаем, что игровые упражнения со скакалкой – это самое универсальное средство для физического развития и оздоровления детей.

**Перспективы дальнейших исследований** с разработкой рекомендаций для родителей по использованию подвижных игр и упражнений со скакалкой в домашних условиях для повышения двигательной активности дошкольников.

### **Список використаної літератури**

1. Вавилова, Е.Н. (1981). *Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость*. Москва: Просвещение.
2. Веракса, Н.Е., Комапова, Т.С., Васильева, М.А. (Ред.). (2015). *От рождения до школы: Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования*. Москва: Мозаика-Синтез.
3. Волошина, Л.Н. (2015). *Планирование образовательной деятельности по парциальной программе физического развития «Выходи играть во двор»: парциальная программа*. Белгород: издательство БелИРО.
4. Глазырина, Л.Д. (1999). *Физическая культура - дошкольникам. Средний возраст*. Москва: Гуманитарно-издательский центр ВЛАДОС.
5. Голубева, Г.Н. (2006). *Формирование двигательного режима ребенка (до 6 лет)*. Москва: Теория и практика физической культуры и спорта.
6. Коломыченко, С.С., Ермакова, С.Н. (2016). Обогащение двигательного опыта дошкольников с использованием игр со скакалкой. *Дошкольное воспитание*, 6, 31-43.
7. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Фурмина, Л.С. (1983). *Игры и развлечения детей на воздухе*. Москва: Просвещение.
8. Рунова, М.А. (2007). *Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 лет (с учетом уровня двигательной активности)*. Москва: Просвещение.
9. Полковник-Маркова, В. С., & Дугіна, Л. В. (2016). «Використання рухливих ігор у заняттях з дітьми, хворими на бронхіальну астму». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №1, 67-71.
10. Filenko, L., Ashanin, V., Basenko, O., Petrenko, Y., Poltorarska, G., Tserkovna, O., Kalmykova, Y., Kalmykov, S., Petrenko Y. (2017). «Teaching and learning informatization at the universities of physical culture». *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2454-2461.





**Відомості про авторів**

---

**Ермакова Светлана Николаевна** – інструктор по фізической культурі муніципального бюджетного дошкільного освітнього закладу дитячого садка комбінованого виду № 68 г. Белгорода.

**Коломыченко Светлана Сергеевна** – завідувач муніципального бюджетного дошкільного освітнього закладу дитячого садка комбінованого виду № 68 г. Белгорода

Стаття надійшла до редакції: 21.03.2018 р.  
Опубліковано: 23.03.2018

