



Современные технологии физического развития дошкольников: скипинг.

*«Чтобы сделать ребенка умным
и рассудительным – сделайте его здоровым»
Жан Жак Руссо.*

Ни для кого не секрет, что уровень физического развития детей дошкольного возраста постоянно снижается, а заболеваемость детей за последние десять лет увеличилась на 34% .

Это связано с тем, что дети ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят у телевизора, компьютера и других гаджетов, следствии этого повышаются риски сердечно-сосудистых заболеваний и нервно-психических расстройств. Родители редко покупают «игрушки – двигатели», в современных квартирах не находится место спортивным уголкам, а их «сверхзанятость» приводит к дефициту общения с ребенком.

Поэтому назрела необходимость в консультации родителей по вопросам современных технологий физического развития дошкольников.





Название **skipping** происходит от английского skip – скакать, прыгать. Этим новомодным словом была названа наша, знакомая с детства, скакалка. Скипинг - это технология двигательной активности представляет традиционные прыжки, сложные комбинации прыжков, акробатические элементы, танцевальные элементы с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах. Из этой технологии берем только некоторые элементы, доступные для выполнения детям.

Вспомните, сколько радости и удовольствия испытывали вы в детстве, прыгая через скакалку. К сожалению, теперь наши дети во время досуга очень редко пользуются скакалкой.

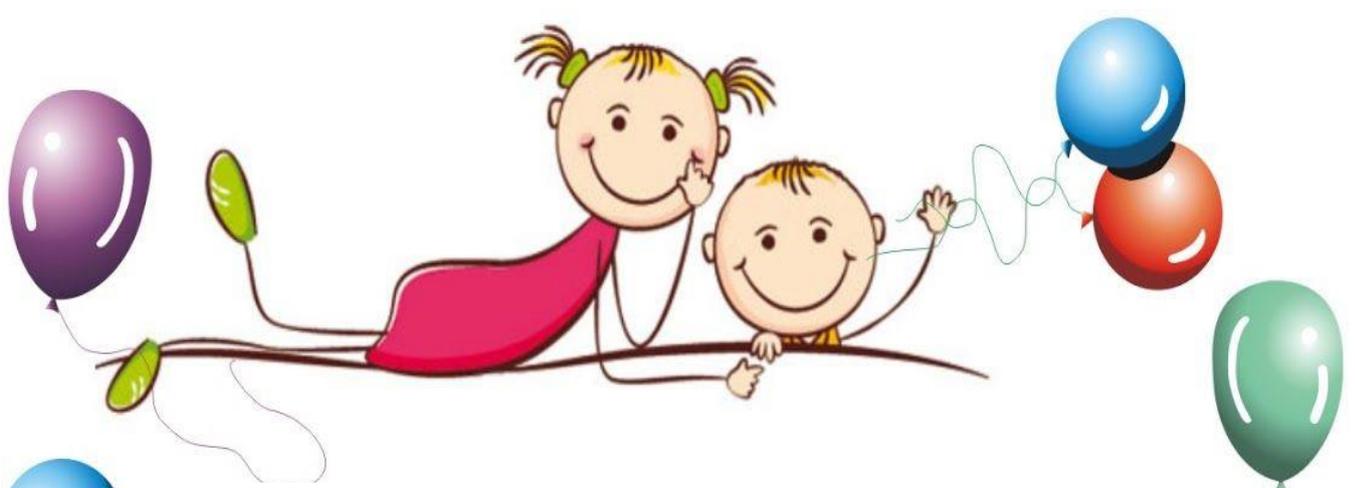
Разнообразные прыжки через скакалку позволяют в увлекательной форме развивать физические качества детей, повышать уровень их физической подготовки, а также формировать двигательные умения и навыки.

Для взрослых также упражнения со скакалкой не менее полезны, они помогут вам укрепить здоровье и повысить работоспособность. Упражнения со скакалкой помогут вам интереснее и разнообразнее организовать досуг ваших детей.

Польза занятий со скакалкой:

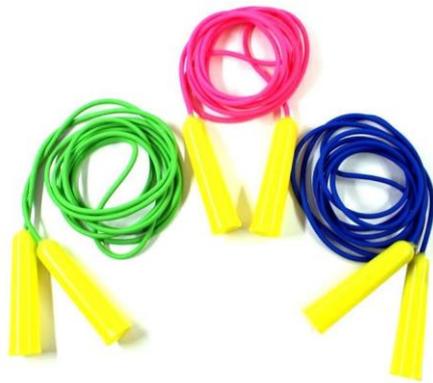
- развивают выносливость;
- укрепляют сердечно - сосудистую и дыхательную системы;
- ускоряют процесс метаболизма;
- развивают прыгучесть;
- укрепляют мышцы ног;
- улучшают осанку;
- делают фигуру стройной и привлекательной;
- тренируют координацию.





Существуют следующие виды спортивных скакалок:

- **классическая** - состоит из ручек (деревянные или пластмассовые) и, собственно, шнура из силикона или веревки);
- **с утяжелителем** - для повышения нагрузки в процессе тренировки. Подходит для спортсменов и для тех, кто уже продолжительное время занимается скиппингом;
- **со счетчиком** - помогает провести подсчет количества прыжков во время тренировки.



Техника прыжков через скакалку:

Начинать обучение необходимо с прыжков на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад. Очень важно следить, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. Туловище нужно держать прямо, сохраняя правильную осанку.

Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого необходимо оттягивать пальцы ног, приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу.

Особое внимание следует обращать на приземление. Приземляться нужно со слегка согнутыми коленями на подушечки пальцев. Отталкиваться большими пальцами ног, стараясь не отрываться высоко от пола (достаточно 10-20 см от пола). Каждая стопа должна приземляться на свое место. Не забывайте про перерывы между прыжками, для восстановления дыхания.





Обратите внимание:

- *С детьми 3-4 лет* используйте скакалку наглядно, выкладывая из неё круги, дорожки, «ручейки» для перешагивания и перепрыгивания. Предлагайте малышам перешагнуть или перепрыгнуть через вибрирующую скакалку «змейку», чтобы дети видели этот предмет.
- *Детям 4-5 лет* предлагайте самим вращать скакалку в одной руке вперёд, назад, перешагивать через неё. А затем перепрыгивать через скакалку вперёд и назад удобным для них способом: переступанием с ноги на ногу или прыжком на двух ногах.
- *С детьми 5-7 лет* добавляйте ко всем предыдущим упражнениям прыжки разными способами: на месте, с вращением: скакалки вперёд, назад (скрестив ноги, «лошадка»), в движении, прыжки в парах.

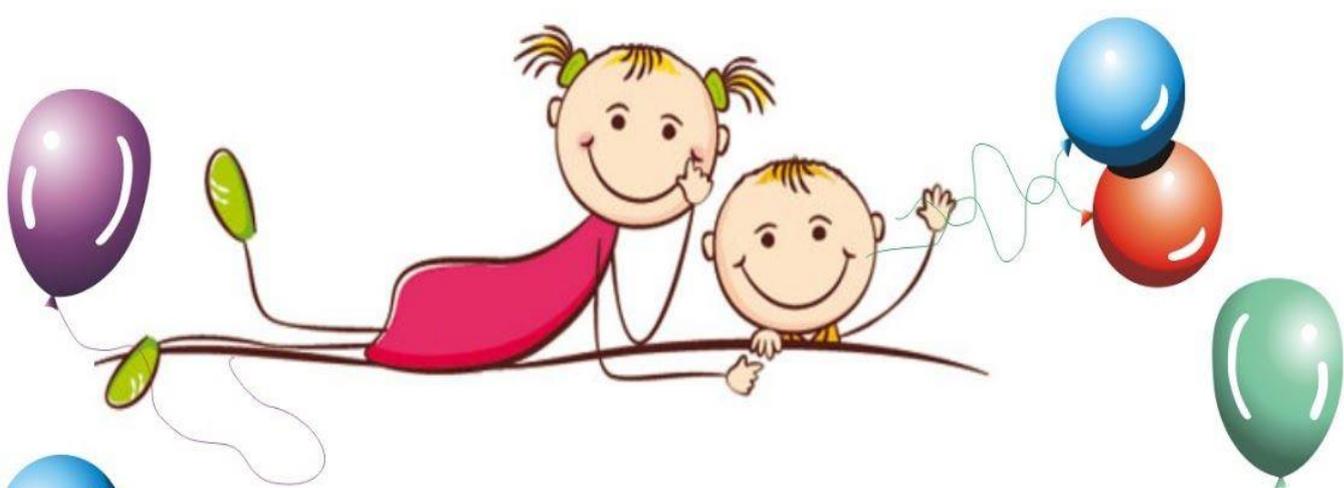
Техника безопасности при проведении занятий со скакалкой:

- Правильный подбор одежды и обуви. Одежда не должна сковывать движения ребенка. Обувь должна соответствовать размеру ноги. Быть мягкой.
- Необходимо правильно подобрать скакалку по росту.
- Провести разминку.
- Прыгать на ровной поверхности.
- Детям, которым не желательны прыжки через скакалку, предлагается вращение скакалки, перешагивание через нее, то есть упражнения, не требующие большой физической нагрузки.

Медицинские противопоказания для занятий спортивной скакалкой:

- Проблемы с повышенным артериальным давлением,
- межпозвоночными хрящами, суставами,
- варикозной болезнью, плоскостопием, диабетом, эпилепсией, астмой (другими болезнями дыхательных органов),
- неврологическими отклонениями.





Как научить ребенка прыгать со скакалкой?

Для обучения детей прыжкам на скакалке используйте методику, которая состоит из 3-х этапов:

1 этап – подготовительный, на этом этапе используем прыжки через длинную скакалку. Длинная скакалка не должна быть легкой, иначе она не сможет касаться земли. Толщина ее 10 мм, длина 4 м.

Вначале учите детей перешагивать через неподвижную скакалку, которая расположена на высоте 3 - 5 см от пола, перепрыгивать через нее двумя ногами вперед - назад. После освоения прыжков через неподвижную скакалку, упражнения проводятся через качающуюся вперед - назад скакалку в период ее приближения к ногам ребенка.

2 этап - основной, включает в себя период возраста детей 5-7 лет. Переходим к обучению прыжкам через длинную скакалку. Дети начинают с пробегания под ней в игре «Пробеги - не задень».

Вращать скакалку нужно навстречу бегущему ребенку. В игре ребенок пробегает под скакалкой свободнее, не так боясь, что скакалка их может поймать. Если ребенок никак не решается пробежать под вращающейся скакалкой, то взрослый может выполнить его вместе, держа его за руку.

Освоив пробегание, приступаем непосредственно к прыжкам.

Ребенок становится пятками к скакалке.

Прыжок необходимо выполнять в то время, когда скакалка находится перед носками ног.

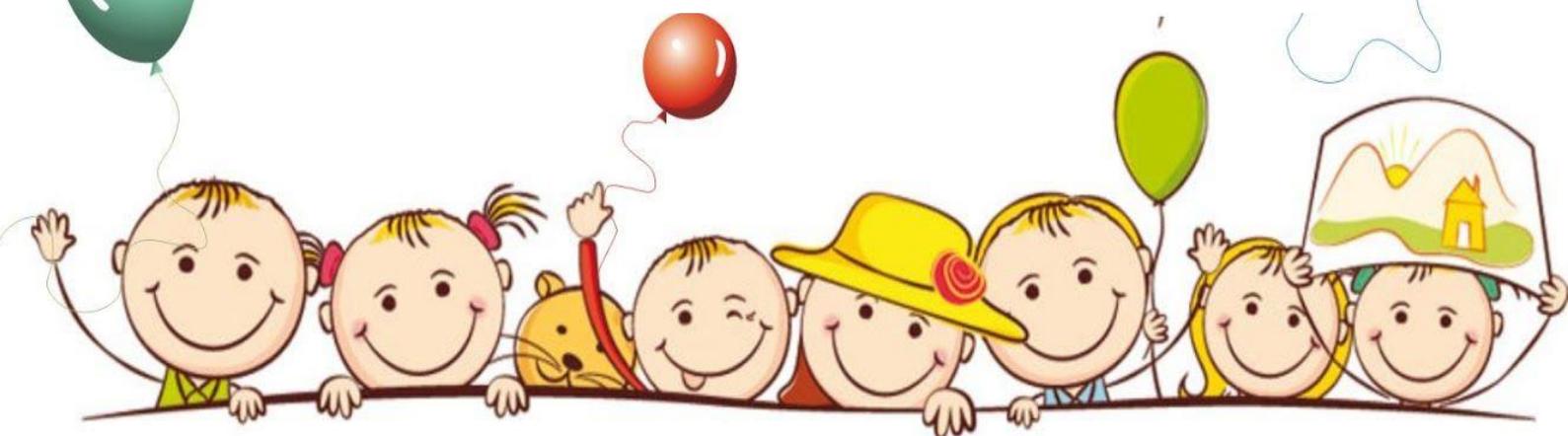
3-й этап - закрепительный. На данной этапе, необходимо усложнять действия с длинной вращающейся скакалкой: вбеганием, прыжками и выбеганием. Ребенку предлагаете прыжки в более быстром темпе, который определяется скоростью вращения скакалки.

Используются и парные прыжки, пробегание по двое - трое - четверо.

Переход от одного вида прыжков к другим, зависит от степени освоения детьми предыдущего этапа прыжков.

Прыжками на скакалке вместе с детьми можете заниматься и вы, родители.

Вместе веселее, а главное - много пользы.





САМЫЕ ПРОСТЫЕ БАЗОВЫЕ ПРЫЖКИ

ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК

ПРОСТО ПРЫГАЕМ ВЕРТИКАЛЬНО, НОГИ ВМЕСТЕ

НОЖНИЦЫ

ЧЕРЕДУЕМ: ОДНА НОГА ПЕРЕД СОБОЙ, ДРУГАЯ СЗАДИ

ЗАХЛЕСТ ГОЛЕНИ

В ПРЫЖКЕ ПООЧЕРЕДНО «УДАРЯТЬ» ПЯТКОЙ ПО ЯГОДИЦЕ ТОЙ ЖЕ НОГИ

КОЛОКОЛ

ПРЫГАЕМ ВПЕРЕД НАЗАД, ДЕРЖА НОГИ ВМЕСТЕ

НА ЛОШАДИ

ЧЕРЕДУЕМ: НОГИ ВМЕСТЕ - НОГИ ВРОЗЬ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ

ЗАХЛЕСТ ГОЛЕНИ В СТОРОНУ

В ПРЫЖКЕ ПООЧЕРЕДНО «УДАРЯТЬ» ПЯТКОЙ ПО ЯГОДИЦЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ НОГИ

БОКСЕР

ПООЧЕРЕДНО ВЫБРАСЫВАЕМ НОГИ ПЕРЕД СОБОЙ, НОСОК ТЯНЕМ НА СЕБЯ

ГОРНОЛЫЖНИК

ДЕРЖА НОГИ ВМЕСТЕ, ПРЫГАЕМ ВПРАВО-ВЛЕВО

КАНКАН

1 2

ИМИТИРУЕМ ДВИЖЕНИЯ КАНКАНА: ПРЫЖОК С СОГНУТЫМ КОЛЕНОМ, ЗАТЕМ - С ПРЯМОЙ НОГОЙ. НОГИ МЕНЯЕМ

