

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»

Применение средств скипинга на занятиях по физической культуре в детском саду

Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Лисевская О.В.

**г.Керчь
2022 г.**

Скипинг – это целое направление фитнеса и официальный вид спорта во многих странах, состоящее в прыжках на скакалке. Название skipping происходит от английского skip – прыгать, подпрыгивать. Этим новомодным словом названа самая что ни на есть наша, до боли знакомая, скакалка.

В общей системе воспитания, **развитие** двигательных качеств **дошкольников** занимает особое место. Уровень общей **физической** подготовленности у детей **дошкольного** возраста определяется тем, в какой мере у него **развиты** основные двигательные качества. Одним из **эффективных средств развития физически качеств является скипинг** – прыжки через скакалку. В отличие от других видов прыжков прыжки через скакалку представляют собой циклическое движение, в котором повторяется определенный цикл, состоящий из следующих друг за другом действий ребенка. Этот цикл повторяется неоднократно, тем самым упражнения со скакалкой способствуют **развитию прыжков у детей**, требуют хорошей координации движений рук и ног, способствуют повышению двигательной активности у детей, **развитию ловкости**, выносливости, быстроты. Кроме того, такие упражнения являются **средством** профилактики плоскостопия, формируют правильную осанку, укрепляют связки, улучшают работу кишечника, **развивают** сердечно-сосудистую и дыхательную системы, чувство ритма и координацию движений. Что очень важно для прекрасных дам, **скипинг** позволяет похудеть повысить тонус мышц, избавляет от дряблости кожи. Доказано, что во время **скипинга** калорий сжигается больше, чем во время бега, занятия со скакалкой превосходят велосипед, теннис и плавание. **Средний** человек весом около 70 кг за час упражнений со скакалкой расходует до 720 калорий (*при 120–140 прыжках в минуту*).

И, конечно, это веселое занятие, ведь со скакалкой можно придумать много разных игр.

Скипинг – относительно молодой вид спорта, начавший **развиваться** за рубежом около 30 лет назад, а в России – с начала 90-х годов прошлого века. Целью участника является победа при выполнении большего, чем у соперника, количества прыжков через скакалку за определенный промежуток времени (*20, 30, 60 и т. д. секунд*) или по другим, предусмотренным правилами соревнований, критериям. **Скипинг** включает в себя следующие дисциплины:

- прыжки классические;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки боком;

- прыжки в приседе;
- прыжки «руки скрестно»;
- прыжки с продвижением;
- прыжки со сменой ног;
- прыжки «ноги скрестно»;
- прыжки смешанные;
- прыжки парные;
- прыжки групповые;
- прыжки сложные;
- многоборье.

Каждая дисциплина, в свою очередь, состоит из нескольких видов прыжков.

В детском саду желательно использовать скакалки двух-трех видов, разные по цвету и длине. Тогда каждый ребенок будет знать свою скакалку, и перед началом занятия не придется долго ее выбирать.

Ребенку, который хорошо овладел техникой прыжков, можно предложить пользоваться скакалкой немного большей длины.

Ручки скакалки следует брать свободно, без напряжения, **развернутыми пальцами вперед**, скакалка свисает с внешней стороны рук. Ручка скакалки направляется вниз и зажимается между большим пальцем и остальными

Вращение скакалки производится только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами поддерживают вращение. Для того чтобы добиться положительного

результата при вращении скакалки, учите ребенка только перебрасывать скакалку вперед и назад, держа руки в стороны. Постепенно в процессе обучения ребенок самопроизвольно будет держать руки чуть согнутыми в локтях.

Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка **разводятся в стороны**.

Знакомство со скакалкой можно начинать с трехлетнего возраста. Малыш пробегает под вращающейся скакалкой, перешагивает через вибрирующую и приподнятую скакалку, сам вращает скакалку вперед-назад с попыткой перешагнуть и перепрыгнуть через нее, когда она впереди.

В средней группе дети начинают перепрыгивать через скакалку удобным для них способом: переступанием с ноги на ногу или прыжком на двух ногах.

В старшем дошкольном возрасте дети могут перепрыгивать разными способами: на месте и в движении, для них можно организовывать эстафеты и соревнования с индивидуальными прыжками.

Поначалу прыжки со скакалкой у детей могут получаться нескладно, плохо, поэтому важно поддерживать их интерес и чаще подбадривать. Мальчики нередко ошибочно считают, что упражнения со скакалкой - это для девочек. Расскажите им, что скакалка - обязательный элемент тренировок боксеров, борцов и космонавтов. Подобные упражнения **развивают прыгучесть, ловкость и выносливость**

Начинать обучение технике прыжков через скакалку следует с прыжков на месте. Руки по бокам, слегка согнуты в локтях, спина прямая. Ребенок прыгает на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад. Дыхание при прыжках не задерживать!

Следует объяснять и показывать детям, как добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу. Приземляться нужно, слегка согнув колени. Каждая стопа должна приземляться на одно и то же место. Подпрыгивая, не надо высоко отрываться от пола, достаточно лишь на 10-20 см. Дети должны соблюдать небольшие периоды отдыха между прыжками. В промежутках между комплексами и по их окончании следует выполнять дыхательные упражнения.

Меры предосторожности

1. Необходимо много свободного места.
2. Важную роль играет обувь и поверхность, на которой вы прыгаете.
3. Как и в случае с любимыми другими упражнениями, не стоит забывать о разминке, растяжке и заминке.
4. Приземляйтесь на носочки. Прыгая на скакалке, вы опираетесь на носки и используете природную амортизацию тела. Но только при условии, если их правильно выполнять.
5. Нельзя прыгать на сытый желудок или во время приступа мигрени.
6. Противопоказанием для прыжков также являются заболевания сердца и другие недуги, при которых недопустимо повышение пульса или давления.

Прыжки через скакалку, конечно, никогда не станут олимпийским видом спорта, но это одно из самых **эффективных** вспомогательных упражнений. Оно совмещает в себе **эффективность** аэробного длительного непрерывного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений, эстетичность танцев и напоминает нам об увлечениях детства, приносят детям массу удовольствия и веселья.

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Для детей 3-7 лет

Вращение скакалки вперед-назад.

Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку.

Вращение скакалки, сложенной вдвое, низко над землей с быстрым пере-шагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием.

Пробегание под вращающейся скакалкой.

Для детей 4-7 лет Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади.

Прыжки на месте через длинную скакалку, которая низко двигается над землей вперед-назад.

Для детей 5-7 лет

Прыжки на двух ногах через скакалку.

Прыжки на одной ноге через скакалку.

Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу.

Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно.

Прыжки через скакалку, руки скрестно.

Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу.

Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения.

Для детей 6-7 лет

Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног. Прыжки через скакалку в паре.

Прыжки через длинную скакалку в паре на месте и с забеганием.

Скакалка — мягкий предмет. Хват в упражнениях со скакалкой может быть более или менее произвольным. При прыжках ее концы находятся у основания ладони. Технически правильное владение скакалкой в значительной степени определяется темпом и ритмом движения предмета. Чтобы сохранять свою форму, скакалка должна постоянно находиться в движении. Это достигается активной работой кисти. При исполнении движений прыжка действия кистями выполняются при фиксированном положении рук, которые согнуты в локтевых суставах (плечо и предплечье образуют

тупой угол). Необходимо приучать ребенка правильно прыгать, мягко приземляться при окончании прыжка, приседая, сгибая колени и опускаясь на носки.

Скакалка не должна быть слишком легкой. Прыжки через скакалку в отличие от других видов прыжков представляют собой циклическое движение, в котором повторяется определенный цикл, состоящий из следующих друг за другом действий ребенка.

Первая фаза начинается с вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остается почти в неподвижном состоянии. Вращательное движение совершают кисти. Несколько позже производится небольшое сгибание ног в коленных суставах.

Вторая фаза — выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5— 10 см. **Третья фаза** — полет. Скакалка в это время проходит внизу под ногами ребенка. **Четвертая фаза.** Приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус

при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение. Этот цикл повторяется неоднократно.

Обучение прыжкам на скакалке следует разделить на несколько этапов.

Этап 1. Необходимо научить ребенка прыгать на носках (без скакалки), отрываясь от пола на 1-2 см. Ни в коем случае не приземляясь на полную стопу.

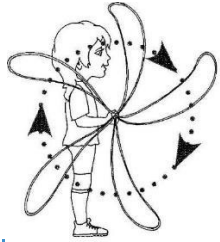
Этап 2. Затем взять обе ручки скакалки в одну руку и выполнять вращения кистями, чтобы скакалка вращалась как при прыжках, но следить за тем, чтобы ребенок не вращал скакалку очень быстро.

Этап 3. После этого можно совместить прыжки от пола и вращения скакалкой в одной руке. Причем на каждый удар скакалки об пол ребенок должен находиться в фазе полета.

Этап 4. Когда у ребенка получится усвоить этот этап, можно попробовать вращать скакалку обеими руками, при этом совершая прыжки, отрываясь на 1-2 см от земли. Темп можно задать здесь более медленный, 80-85 прыжков в минуту.

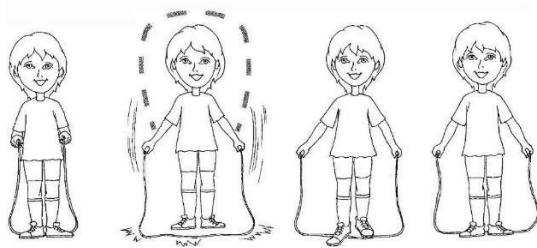
Вращение скакалки вперед одной рукой

В первую очередь ребенка надо научить вращению скакалки вперед одной рукой. Крутить скакалку следует рукой, согнутой в локте. Важно крутить скакалку так, чтобы при ударе о землю (рядом с обувью) она издавала хлопающий звук. И конечно, это упражнение отрабатывается правой и левой рукой.



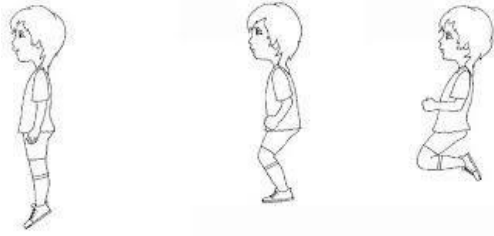
Вращение скакалки вперед двумя руками

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.



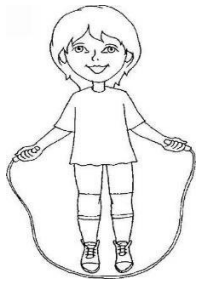
Тренировка прыжка без скакалки

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

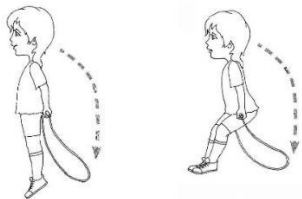


Тренировка прыжков через скакалку

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.

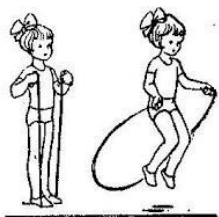


Тренируемся прыгать через скакалку, вращая ее назад



Делается все так же, как в предыдущем прыжке, только скакалку вращаем в обратную сторону. Важно прыгать с прямой спиной.

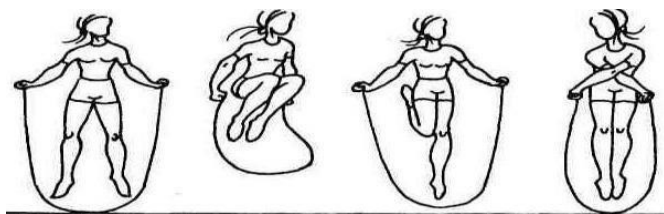
Важно! Скакалка не должна быть длинная или короткая. Пусть ребенок возьмет скакалку в обе ручки, ногами встанет на середину скакалки и пусть руки поднимет вверх. Если руки поднялись до уровня подмышек, то это нормальная длина.



Прыжки с ножки на ножку (бег).



Прыжки разными способами, соединяя в одну группу.



Прыжки в приседе, а также можно прыгать если скакалка сложена вдвое.



Покажите на собственном примере как это делается. Пусть ребенок учится. Посоревнуйтесь с ним, чтобы интерес не погас!

Главное - не ждите быстрых результатов и не давите на ребенка. Желаю успеха!