# **Методическая разработка «** Скиппинг — эффективное средство физического развития дошкольников»

# Подготовила инструктор по физической культуре

# Дерябина Ольга Юрьевна

**Скиппинг** – 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, **скиппинг** позволяет похудеть повысить тонус мышц, избавляет от дряблости кожи. Доказано, что во время **скиппинга** 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.

**Скиппинг** – 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. **Скиппинг** 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.

- Классические, на одной ноге, боком, в приседе ( вперед,назад)

- Руки скрестно (вперед *«восьмерка»*, вперед классика, назад классика, на одной ноге вперед, на одной ноге назад).

- С продвижением ( вперед на двух ногах, назад на двух ногах, вперед на одной ноге, вперед со сменой ног,назад со сменой ног).

- Со сменой ног (попеременная смена ног вперед, попеременная смена ног назад, руки скрестно, попеременная смена ног вперед; руки скрестно, попеременная смена ног назад).

- Ноги скрестно( вперед,назад).

**Как подобрать скакалку?**

Диаметр скакалки должен быть не меньше 0,8 или 0,9 см. Длина скакалки должна быть такой, чтобы касаться каждый раз пола в тот момент, когда туловище выпрямлено и руки находятся на уровне бедер.

Для того чтобы определить правильную длину скакалки, попросите ребенка взять ее за ручки, наступить в середину стопой и натянуть - концы скакалки должны коснуться подмышек. Лишнюю длину необходимо срезать.

В детском саду желательно использовать скакалки двух-трех видов, разные по цвету и длине. Тогда каждый ребенок будет знать свою скакалку, и перед началом за-нятия 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.

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.