***Консультация «Скиппинг–технология, как средство активизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста»***

Одна из первостепенных задач дошкольного образования — охрана и укрепление здоровья детей. Здоровье — понятие собирательное и зависит от разных факторов, но в большей степени от показателей выносливости, работоспособности, состояния сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. Повышению уровня этих показателей способствует, в основном, двигательная активность человека.

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

Их игры в свободное время стали менее динамичными, что снижает и без того недостаточный уровень двигательной активности детей. А ведь прыжки через скакалку – это прекрасное средство для тренировки выносливости, быстроты и ловкости. Вот почему скакалка очень часто с успехом используется в самых разных видах спорта. И поэтому необходимо как можно раньше начать работу по обучению детей прыжкам через скакалку.

Для того чтоб обучение детей прыжкам через скакалку было эффективным предлагаем вам использовать технологию - «Скиппинг». Скиппинг (от англ. «skipping») – прыгать, подпрыгивать, 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.

Скиппинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Это один из лучших, если не самый лучший, метод повышения уровня физической подготовки, почти не имеющий каких-либо границ или ограничений.

Прыжки через скакалку – превосходная форма физических упражнений. Упражнения со скакалкой сочетают в себе и эффективность бега, и атлетическую мощь прыжков, и красоту танцев. Скакалку используют боксеры, борцы, волейболисты, конькобежцы и пловцы в качестве тренажера, который всегда под рукой. А эти люди знают толк, в тренировках.

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. Повысить уровень их физической подготовки.

*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.

*Как правильно выбрать скакалку:*

Нужно обязательно примерить её по росту, для этого ребёнок должен взять её за ручки, встать на неё и развести руки под углом 45 градусов от туловища. Не торопитесь обрезать скакалку, если она окажется длинной, ведь ребёнок быстро растёт, можно просто перевязать узел в ручках.

*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, выкладывайте 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 вперед 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.

Используйте скакалку на утренней гимнастике, на прогулке, в играх, на детских праздниках и развлечениях.

При освоении техники работы со скакалкой необходимо придерживаться принципа последовательности, переходя от простых двигательных действий к более сложным, а также принципа постепенности.

При организации работы со скакалкой можно использовать следующие методы: словесный (название, объяснение); наглядный (правильный, безукоризненно четкий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца - обязательно взрослым); практический (расчленённый показ двигательного действия в медленном темпе; самостоятельное выполнение действия детьми).

*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 пробегают 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 данном 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. Прыжки через длинную скакалку являются более легкими, так как не надо координировать и сочетать движения рук и ног.

Наряду с обучением прыжкам через длинную скакалку организуется обучение прыжкам через короткую скакалку.

*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.

Результат использования скиппинг-технологии: укрепление здоровья и разностороннее развитие ребенка, повышение работоспособности; развитие и совершенствование психомоторных физических качеств; овладение умением самостоятельно организовывать разнообразные игры, договариваться, распределять роли, играть дружно, выполняя установленные правила игры.

**Прыжками на скакалке вместе с детьми можете заниматься и вы, педагоги, родители. Вместе веселее, а главное - много пользы!**



*Литература:*

1. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ / Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова. – СПб.: Детство-Пресс, 2012.
2. Скакалка: польза и вред [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://vsegdazdorov.net/story/skakalka-polza-i-vred/
3. Что такое скипинг или какая польза от скакалки? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://shkolazhizni.ru/sport/articles/774/
4. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Советский спорт, 1991.