

5. Скиппинг

Скиппинг для дошкольников — это технология двигательной активности, представляющая традиционные прыжки, сложные комбинации прыжков, акробатические элементы и танцевальные элементы с одной или двумя скакалками. Научив детей делать прыжки с вращением скакалки вперёд, можно усложнить задачу — выполнение прыжков, вращая скакалку назад, справа налево (слева направо), удерживая одну руку за спиной, в горизонтальной плоскости над полом. Освоив прыжки на двух ногах с вращением скакалки в указанных положениях, можно переходить к более сложным вариантам прыжков.

Например:

-прыжки на 2 ногах с постоянным чередованием ритма (сочетание медленных и быстрых прыжков);

- прыжки с чередованием ног;

- прыжки с вращением скакалки вперёд с промежуточным подскоком;

- прыжки с вращением скакалки назад с подскоком;

- прыжки ноги врозь, одна нога перед другой;

- прыжки с вращением рук крест -накрест;

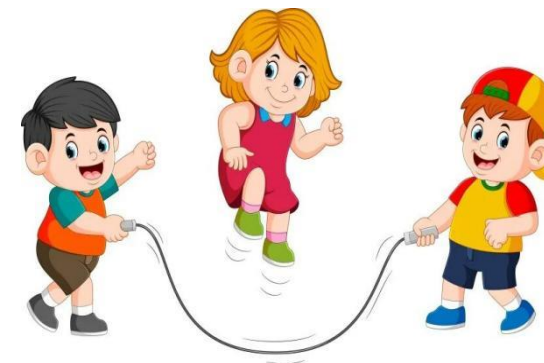
- прыжки ноги скрестно и т.д;

Музыкально - подвижные игры со скакалкой

1. «Рыбак и рыбка» (дети становятся в круг, ведущий вращает скакалку по низу, дети должны перепрыгнуть, кого задела - тот выбывает).

2. Полоса препятствий- (двое детей держат скакалку на разной высоте, остальные игроки перепрыгивают или подлезают под скакалкой, не задевая её).

3. «Зеркало» (ведущий прыгает на скакалке, изменяя способы прыжков, а остальные повторяют за ним без скакалки, сделавший ошибку - выбывает).



Мастер-класс на тему:

«Тренировка скоростных качеств, ловкости и гибкости с использованием короткой и длинной скакалки»

Спикеры:

Инструктор по физической культуре МАДОУ
детский сад №43
Ханина Екатерина Владимировна;

Инструктор по физической культуре МАДОУ
детский сад № 45
Горячих Мария Витальевна

1. Актуальность и проблема: *«Отсутствие алгоритма обучения детей прыжкам на скакалке»*

2. Цель мастер-класса: *«Освоение педагогами и последующее применение на практике методов и приёмов обучения прыжкам на скакалке детей старшего дошкольного возраста»*

Технологии для обучения детей прыжкам на скакалке:

1. Разминка для подготовки мышц, суставов и сердечно-сосудистой системы

Общая активация (2–3 минуты):

• ходьба на месте с поднятием колен — 30с;

• лёгкий бег на месте — 30 сек;

• махи руками вперёд -назад - 30 сек;

• круговые движения тазом и шеей — по 15 секунд в каждую сторону;

• прыжки с хлопками над головой — 30 с.

Суставная разминка (1–2 минуты):

• круговые движения кистями и локтями;

• повороты стоп внутрь и наружу;

• лёгкие приседания (до 10 раз);

• покачивания на носках и пятках.

Динамическая растяжка (1–2 минуты):

• выпады вперёд с вращением корпуса;

• наклоны к ногам с хлопками за спиной;

• подъёмы колен к груди в положении стоя.

2. Подводящие упражнения:

- прыжки через верёвочку,

- прыжки через обруч (обруч ставится перед

собой, ребёнок впрыгивает в него и перекручивает через себя в первоначальное положение);

- работа кистей правой и левой рук, вращение скакалки на месте без прыжков вперёд и назад, постепенно меняя скорость движения;

- согласование работы рук и ног, нужно встать в исходное положение, взять в руку скакалку, сложенную вдвое, и прыгать на месте и вращать скакалку, при этом скакалка должна задевать пол, важно научить ребёнка подпрыгивать вверх в тот момент, когда скакалка начинает касаться пола.

- ловим скакалку ногами, ребёнок держит скакалку перед собой, затем переступает через неё, вращает скакалку и, отрывая носки от пола, ловит скакалку в образовавшееся пространство между полом и стопами, затем переступает через неё и повторяет цикл снова.

3. Развитие навыка равновесия и гибкости

- растяжка для ног (лечь на спину и поднять одну ногу вверх, скакалку зацепить за пятку и плавно тянуть на себя, затем также с другой).

- растяжка плечевых суставов (берём скакалку, сложенную вдвое, поднимаем руки на ширине плеч, в таком положении руки направляем в стороны, имитируя греблю);

- растяжка мышц бедра (лёжа на спине, подтянуть одно колено к груди, а за голень зацепить скакалку и медленно тянуть на себя, затем также с другой ногой).

- упражнения на равновесие

«Качели» Исходное положение — сидя, ноги вытянуть вперёд, а скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Выполнять наклоны назад, ноги в коленях не сгибать, можно ещё покачаться, стараясь удерживать равновесие. Повторить несколько раз.

«Лошадка» Исходное положение — поставить правую ногу на середину скакалки, ручки натянутой скакалки держать в согнутых руках. На счёт 1 — поднять одновременно руки и согнутую в колене правую ногу вверх. На счёт 2 — вернуться в исходное положение. Выполнить аналогичное движение для левой ноги. Повторить несколько раз с каждой ногой.

• **«Наклоны из положения стоя на коленях»** - стоя на правом колене, руки прямые над головой, совершаем наклон к вытянутой левой ноге с поднятыми вверх руками.

• **«Ласточка»** - стоя одной ногой на середине скакалки, развести руки в стороны, другую ногу поднять прямою назад.

4. Обучение прыжкам

- прыжок на 2 ногах в медленном темпе с продвижением (ноги вместе, скакалка сзади, руки вытянуты вперёд, перекидываем скакалку вперёд - прыжок через неё, так делаем подряд несколько раз), скакалку крутим вперёд;

- прыжок на 2 ногах на месте в умеренном темпе (это упражнение вводим, когда ребёнок может прыгать уже подряд несколько раз);

- аналогично обучаем прыжкам назад.

