

**Материал подготовила инструктор  
по физической культуре  
Прокопенко Ирина Владимировна**



### **Консультация для воспитателей на тему:**

#### **«Применение технологии «скиппинг» для активизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста»**

В современных условиях повышенная образовательная нагрузка, повсеместное увеличение занятости родителей и внедрение в детский досуг мультимедийных устройств - способствуют значительному снижению двигательной активности ребенка. Поэтому важно за время нахождения детей в дошкольном учреждении научить их самостоятельной организации свободного времени с использованием элементов двигательной активности, которые отвечали бы следующим критериям.

1. Не требуют сложной организации, специальных приготовлений и дорогостоящего инвентаря
2. Быть привлекательными, яркими, эмоциональными и способствующими вовлечению в активную деятельность всех окружающих: родственников, друзей и знакомых различного возраста и уровня подготовки.
3. Легко обеспечивать потребности каждого ребенка в движении, способствуя гармоничному повышению уровня физической подготовленности и физического развития.

В связи с этим задача педагогов — обучить детей способам проведения досуга, обеспечивающим значительную физическую нагрузку.

Одним из эффективных средств в данном случае является скиппинг — вид спорта. 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.

Данный вид спорта способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, развитию ловкости, быстроты, выносливости, повышению двигательной активности а также овладению подразделами программ, связанных с обучением прыжкам на скакалке и ритмическим движениям.

В последнее время широко распространяются различные методики и технологии использования элементов различных видов спорта как основы процесса физического воспитания детей. В связи с этим предлагаю в физическом развитии дошкольников широко применять средства скиппинга.

Обучение элементам скиппинга можно начинать с упражнений на длинной скакалке, чтобы у ребенка не было многозадачности (не надо было думать: как вращать скакалку, как прыгать, а можно было сосредоточиться только на прыжках).

Для начала необходимо просто познакомить детей со скакалкой. Для этого используется упражнение «Перепрыгивание через веревочку». Скакалка лежит на полу, дети по команде от отметки разбегаются и перепрыгивают через скакалку.

Впоследствии скакалку можно немного приподнять, но следует помнить, что основная задача этого упражнения — ознакомление ребенка со скакалкой, а не обучение прыжкам как можно выше. Поэтому поднимание скакалки должно быть незначительным, чтобы у ребенка не возникло страха перед ней, а также во избежание травм.

Поскольку прыжки на длинной скакалке — совместная деятельность ребенка и педагога (педагог вращает скакалку), необходимо с самого начала приучать детей к определенной звуковой команде начала упражнения (например: «Раз, два, три»).

Далее можно переходить к упражнению «Пробегание через вращающуюся скакалку по ходу вращения». Детям необходимо сказать, что их задача — бежать как можно быстрее от отметки до отметки, не обращая внимания на скакалку. Задача педагога при этом — соответствующим вращением обеспечить безопасное пробегание ребенка.

После предлагается начинать обучение упражнению «Пробегание через вращающуюся скакалку против хода вращения». Оно сложнее предыдущего, так как необходимо в нужный момент перепрыгнуть через скакалку. Для облегчения задачи ребенку на начальном этапе обучения необходимо отметкой обозначить место отталкивания.

Задача ребенку ставится простая — по команде быстро пробежать от конуса до конуса, при этом прыгнуть вверх, оттолкнувшись от отметки на полу. Педагог в это время гарантирует нахождение скакалки там, где это необходимо для успешного выполнения упражнения.

Все эти упражнения выполняются поточным методом, но если будут возникать затруднения, возможен переход на индивидуальные методы обучения.

После освоения этих элементов переходим непосредственно к обучению прыжкам с длинной скакалкой. Ребенок встает лицом к скакалке на отметку на полу и получает задание: подпрыгивать вверх, не сходя с отметки, в тот момент, когда скакалка будет находиться возле его глаз.

В случае если у ребенка не получится выполнять упражнение, можно перейти на звуковую команду начала прыжка.

Одновременно с этим можно начинать обучение подводящим упражнениям к прыжкам с короткой скакалкой.

Первое, чему рекомендуем обучать ребенка, — вращение скакалки. Скакалка складывается пополам, берется в одну руку. Рука вытягивается в сторону и выполняет вращение скакалки. Упражнение делают поочередно одной, затем другой рукой, а потом двумя руками одновременно. Стоит обратить внимание, что рука должна быть прямая, все время направлена в сторону, вращение производилось кистью и сбоку от ребенка.

Следующее подводящее упражнение «Прыжки с обручем».

Обруч ставится перед собой. Двумя ногами запрыгиваем в обруч. Прокручиваем обруч в первоначальное положение. Это довольно простое упражнение для ребенка любого возраста, в то же время оно моделирует прыжки со скакалкой. Необходимо обращать внимание ребенка на скорость прокручивания обруча, побуждая постоянно увеличивать ее, постепенно переходя на серии из нескольких прыжков.

Еще одно упражнение «Поймай скакалку ножками». Ребенок держит скакалку за ручки перед собой, затем переступает через нее, вращает скакалку, и, отрывая носки от пола, ловит ее в образовавшееся пространство между полом и стопами, затем переступает через нее и повторяет цикл снова. Это упражнение помогает ребенку понять, как совершать правильный замах и вращение скакалкой, как

правильно располагать руки, чтобы скакалка двигалась по оптимальной траектории.



### Методика обучения прыжкам с короткой скакалкой

*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 занятия не придется долго ее выбирать.

После успешного освоения указанных выше подводящих упражнений можно переходить к обучению прыжкам с короткой скакалкой.

Следует сказать детям, что это точно такое же упражнение, как и прыжки с обручем, только теперь «норку» (в которую следует запрыгнуть ребенку) мы делаем сами из веревочки.

При этом, чтобы норка была большая и в нее легко можно было запрыгнуть, необходимо руки все время держать в стороны, не опускать их, не заводить для замаха за голову, не сводить впереди, т.е. вращать скакалку так, как делали это в первом упражнении.

Прыжки со скакалкой — довольно сложное для обучения дошкольников упражнение. Много зависит от педагога. Нужно постоянно следить за техникой прыжков, исправлять ошибки, предлагать при необходимости повторно выполнить подводящие упражнения. Требуется индивидуальный подход к каждому ребенку. Очень важно хвалить детей за малейшие успехи, чтобы у ребенка не исчезло желание прыгать.

После этого следует длительный период совершенствования техники выполнения прыжков со скакалкой, приближение техники прыжков к эталону, увеличение количества сделанных подряд прыжков, скорости последних.

После обучения технике простых прыжков вперед с короткой скакалкой можно переходить к обучению другим видам прыжков:

- прыжки назад;
- на одной ноге с продвижением вперед и назад;
- с дополнительными движениями рук: восьмерка, крестик;
- в парах: вдвоем на одной скакалке.

### Схема методики обучения прыжкам с длинной скакалкой.



Как видно из рисунка, конечной точкой методики является подготовка музыкальных спортивных выступлений со скакалками. Но до этого необходимо пройти обучение всем основным элементам.

При обучении детей прыжкам с длинной скакалкой с забеганием и выбеганием важно сформировать у ребенка четкий алгоритм необходимых действий: начинать каждый из элементов составного действия по команде и под счет, показывать четкие зрительные ориентиры (легко заметные отметки на полу) начала и конца каждой двигательной фазы. Ребенок четко и заранее должен понимать, в какой момент и с какой точки надо начинать разбег для забегания, в каком месте и сколько выполнять прыжков, после какой команды и до какого места выполнять выбегание.

При обучении прыжкам на длинной скакалке с заданием необходимо предварительно изучить технику выполнения включаемого элемента без скакалки, затем применять изученный элемент со скакалкой в облегченных условиях (например в полуприседе или с поворотом не на  $90^\circ$ , а на  $45^\circ$  и т.п.), в чередовании выполнения элемента с обычными прыжками (например: три обычных прыжка, а потом один с поворотом) и постепенно увеличивать сложность задания до необходимого уровня.

Выполнить прыжки через длинную скакалку на фитболе могут даже дети среднего дошкольного возраста. Для этого ребенку необходимо держать между ногами за ручки мяч, находящийся сзади на высоте 15—20 см над полом. Так ребенок выполняет обычные прыжки через скакалку, при этом держит мяч, только создавая иллюзию прыжков на фитболе.

Постепенно в процессе выполнения упражнения ребенку указывают на необходимость более глубокого приседания в фазе между прыжками, чтобы касаться мячом пола. При этом вес тела на мяч не переносится, а полностью остается на ногах.

Перед тем как приступить к обучению ребенка прыжкам через длинную скакалку, одновременно прыгая на короткой, необходимо добиться четкого выполнения прыжков на ней со стабильными характеристиками темпа прыжков, соответствующего темпу вращения длинной скакалки и высоты прыжков (прыжки должны быть немного выше обычных, чтобы не мешать продвижению длинной скакалки). Ребенку дается установка выполнять прыжки на короткой скакалке с ровным темпом, не обращая внимания на длинную скакалку. Большое значение на начальном этапе обучения данному элементу приобретает умение педагога своими четкими своевременными действиями подстраивать вращение длинной скакалки под индивидуальный темп прыжков обучающегося.

Наиболее сложный раздел в обучении прыжкам на длинной скакалке — групповые упражнения. Это могут быть прыжки в парах, тройках, четверках, с

перестроениями, забеганиями и выбеганиями. Главное при обучении упражнениям данного раздела — придерживаться принципа «от простого к сложному» и соответствия задания уровню подготовленности занимающегося.

### **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 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 паре.

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).

## **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.

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.

## **Информационные источники:**

<https://urok.1sept.ru/articles/672144?>

<https://www.sfera-podpiska.ru/stati-instruktor-po-fizkulture/primenenie-sredstv-skipinga-na-zanyatiyakh-po-fizicheskoy-kulture-v-detskom-sadu>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2022/01/20/ptvorcheskiy-proekt-skiping-kak-odin-iz-sposobov-fizicheskogo>

## **Литература**

1. Берестецкая И.Ю., Окунская И.Ю. Роуп-скиппинг на уроках физического воспитания в школе // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2002. № 3.
2. Маравина Н. Просто и легко: Развитие физических качеств с помощью скакалки // Спорт в школе. 2010. № 12.
3. Е.А. Алябьева Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. В соответствии с ФГОС ДО. ООО ТЦ «Сфера» Москва, 2014



4. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 6-7 лет. Соответствует ФГОС ДО. Издательство Мозаика-Синтез Москва, 2014
5. Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. ООО ТЦ «Сфера» Москва, 2014
6. Бойко, В.В. Скиппинг. Особенности методики обучения прыжкам через скакалку детей старшего дошкольного возраста: методические указания по проведению практических занятий / В.В. Бойко. – Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», 2014.- 52 с.
7. Бойко, В.В. Подвижные игры. Скиппинг как форма физической рекреации (rope-skipping, Часть 1). Орел: Госуниверситет-УНПК, 2011. – 94 с.