

«ВЕСЁЛАЯ СКАКАЛОЧКА» – составляющая часть технологии «Скиппинг» в развитии физических качеств



*Долганова О.Ю.,
инструктор по ФК, ВКК*

Задачи образовательной области «Физическое развитие»

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их физических возможностей. Создание условий для организации двигательной активности дошкольников в ДОУ.



Скиппинг (от англ. «skipping» – прыгать, подпрыгивать) – прыжки через скакалку.

Скиппинг – технология двигательной активности, представляет традиционные прыжки, сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах.

Скиппинг в ДОУ включает в себя следующие дисциплины

*прыжки
классические*

*прыжки со
сменой ног*

*прыжки на
одной ноге*

*прыжки «ноги
скрестно»*

*прыжки
боком,
прыжки в
приседе*

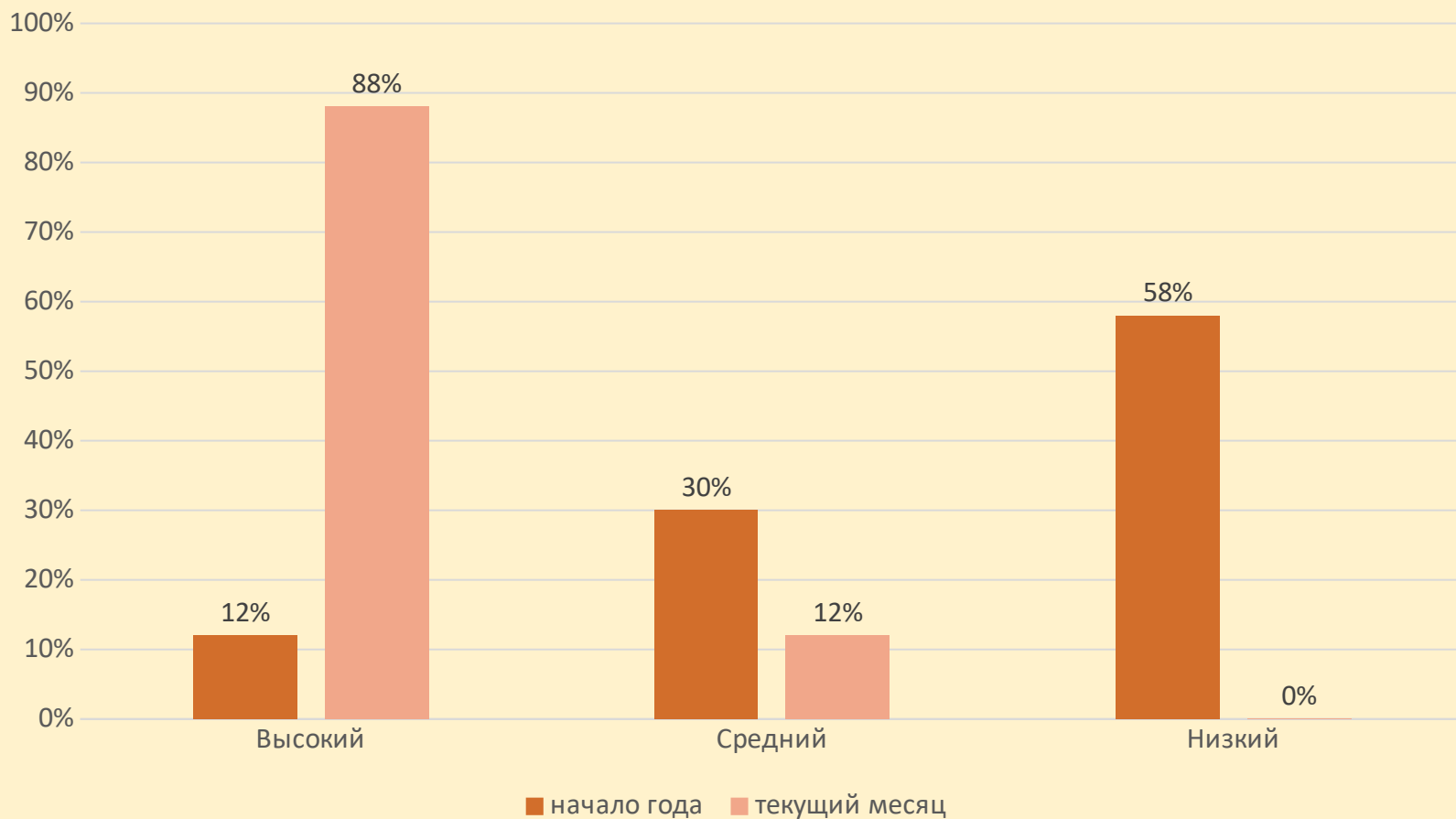
*прыжки
смешанные*

*прыжки
групповые*

*прыжки
сложные*

*прыжки
парные*

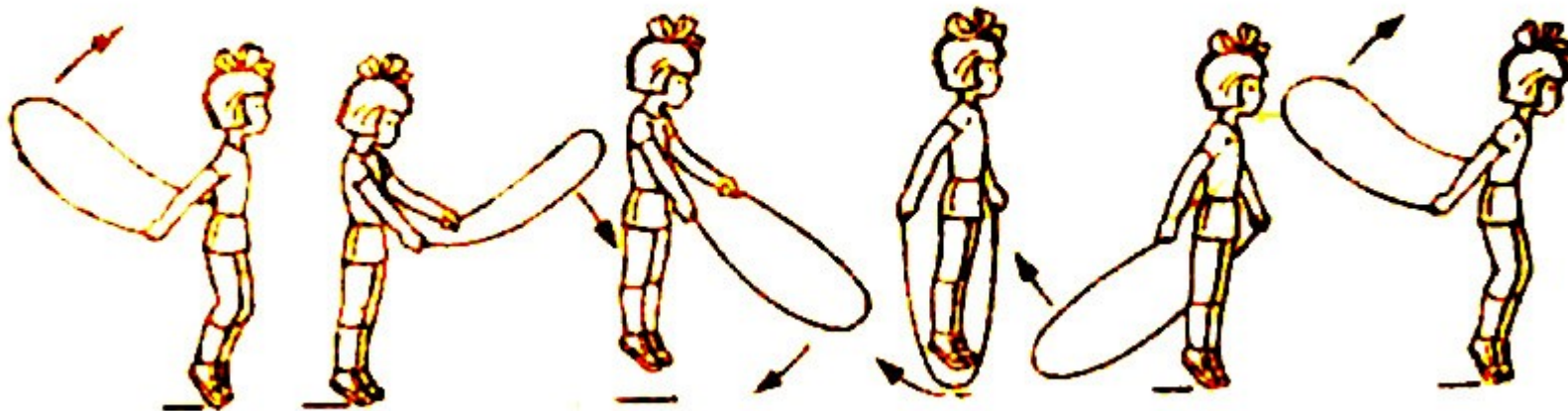
Мониторинг физических качеств

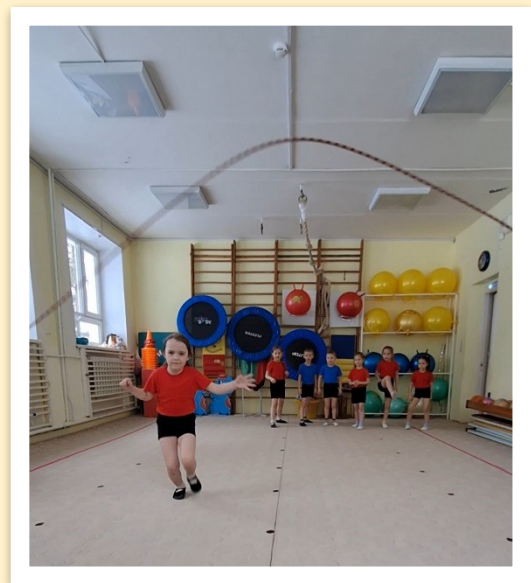
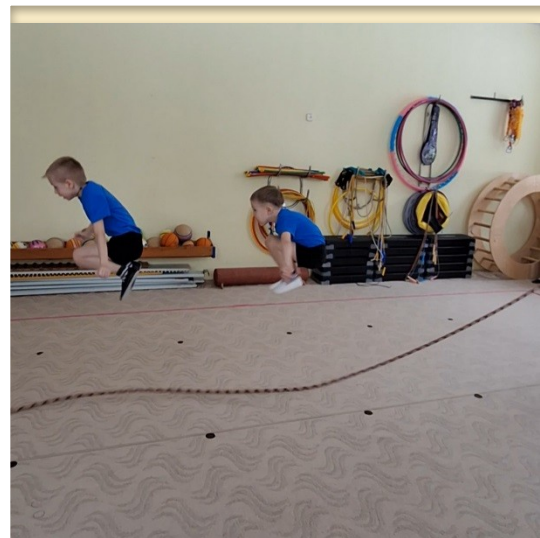




Как подобрать длину скакалки?

1. Встать на середину шнура
2. Взять рукоятки в руки
3. Поднять руки, вытягивая шнур вдоль тела
4. Ручки должны остановиться на уровне подмышек, но не ниже







*К доброму старому всегда возвращаются,
но с другого конца.
(Д.С. Лихачёв)*



Использование батута на занятиях по физической культуре как тренажёра в развитии физических качеств и повышения двигательной активности



ЧТО ТАКОЕ ДЖАМПИНГ?

Джампинг- это спортивная тренировка с использованием батута



Батут (итал. battuta – удар) - это спортивный снаряд, представляющий из себя конструкцию из металлической рамы и упругой сетки натянутой с помощью пружин

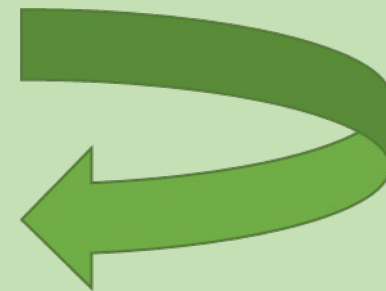
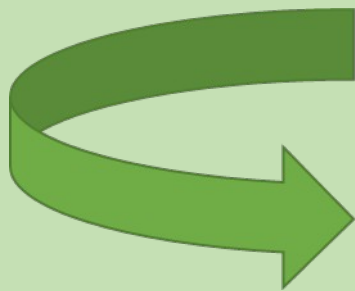


Упражнения на батуте способствуют: укреплению вестибулярного аппарата, улучшению физической формы и общего состояния здоровья, развитию координации движений, работе всех групп мышц



Прыжки на батуте—это олимпийский вид спорта, включающий в себя следующие спортивные дисциплины: прыжки на батуте, акробатические прыжки, двойной минитрамп

Подготовка в прыжках на батуте - сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:



*Принцип комплексности,
предусматривающий
тесную взаимосвязь всех
сторон образовательного
процесса*

*Принцип преемственности,
определяющий строгую
последовательность
изучения программного
материала*

*Принцип вариативности
тренировочных средств и
нагрузок*

Этапы обучения

Первый этап - это первоначальное разучивание прыжков (овладение движением).

Второй этап - углубленное разучивание-совершенствование прыжков (автоматизация).

Третий этап - закрепление навыка и совершенствование техники – усложнение

Приемы для обучения прыжкам

- Объяснение;
- Показ упражнения;
- Музыкальное сопровождение;
 - Ритмичный темп;
 - Наглядный материал.

Батут можно использовать в упражнениях, подвижных играх, эстафетах, полосе препятствий, спортивных праздниках и досугах.

Результаты использования элементов технологий «Скиппинг» и «Джампинг»





**Чтобы допрыгнуть до звезды,
надо сначала хорошо
разбежаться...**

