

## Текст к педсовету № 2 (04.12.2025)

1 слайд.

Одной из первых задач дошкольного образования является охрана и укрепление здоровья детей. Здоровье — понятие собирательное и зависит от разных факторов. Повышению уровня показателей здоровья способствует, в основном, двигательная активность человека

2 слайд

Поэтому важно за время нахождения ребенка в дошкольном учреждении научить его самостоятельной организации в свободное время нахождения дома или на прогулке с родителями, таким видам двигательной активности, которые отвечали бы следующим критериям:

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

3 слайд

Задача инструктора физической культуры, как специалиста — обучить детей способам проведения досуга обеспечивающим значительную физическую нагрузку. Одним из эффективным средств в данном случае является скиппинг — вид спорта соединяющий в себе различные упражнения (в основном прыжки) со скакалкой.

4 слайд

Так что же такое скиппинг-технология, можно ли ее применять в детском саду?

**Скиппинг** (от англ. «skipping» – прыгать, подпрыгивать) – означает ни что иное, как прыжок через скакалку.

***Скиппинг включает в себя следующие дисциплины*** (на слайде):

- 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;

5 слайд

С помощью скакалки, можно повысить уровень физической подготовленности по все показателям (физическим качествам): силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Научившись прыгать, пусть даже медленно, упражнение дает организму великолепную нагрузку. Кроме этого, скакалка доступна каждому, вне зависимости от возраста, веса и роста ребенка.

6 слайд

### ***Как научить ребенка прыгать со скакалкой?***

**3-4 года.** Использовать скакалку можно наглядно, для перешагивания и перепрыгивания

**4-5 лет.** На этом этапе используем прыжки через длинную скакалку. Длинная скакалка (канат) не должна быть легкой (толщина - 10-15 мм, длина - 4 м).

Учим детей перешагивать через неподвижную скакалку, которая расположена на высоте 3-5 см от пола, перепрыгивать через нее двумя ногами вперед – назад, боком. После освоения прыжков через неподвижную скакалку, начинаем практиковать прыжки через качающуюся вперед - назад скакалку («СКАКАЛКА КАЧНУЛАСЬ К ТЕБЕ, НАЧИНАЕШЬ РАЗБЕГ!»)

7 слайд

После освоения действий с длинной скакалкой предлагаем детям короткую скакалку. Начинаем с предложения самим вращать скакалку в одной руке вперед, 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. (не усердствуем с обучением техники прыжков на

короткой скакалке, т.к. мозг детей не созрел до координированных движений рук и ног)

8 слайд

**С детьми 5-7 лет** ко всем предыдущим упражнениям добавляются упражнения с пробеганием под вращающейся скакалкой, вбеганием и выбеганием. Освоив пробегание и вбегание, дети переходят к выполнению разнообразных прыжков и заканчивают упражнение выбеганием. Используются и парные прыжки, пробегание по двое-трое.

При освоении техники работы со скакалкой необходимо придерживаться принципов:

1. Принцип последовательности, переходя от простых двигательных действий к более сложным.
2. Принцип постепенности.
3. Принцип доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников,

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).

9слайд (ВИДЕО)

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

- Как правильно подобрать скакалку для детей

В диаметре скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет тоньше – она будет слишком легкой и ее будет трудно крутить; если толще – то наоборот, тяжело. Она должна быть достаточно длинной, чтобы касаться каждый раз пола в тот момент, когда туловище выпрямлено и руки находятся на уровне бедер. Для того чтобы определить правильную длину скакалки, ребенок должен взять ее за ручки и наступить в середине стопой. Когда ребенок ее натянет, концы должны касаться подмышек.

- Техника захвата скакалки за ручки

Захват руками за ручки скакалки осуществляется свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны

рук. Ручка скакалки направлена вниз и зажата между большим пальцем и остальными. Каждый раз проверяйте правильный захват скакалки ребенком!

- **Техника вращения скакалки**

Вращение скакалки производится только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают вращение. Чтобы добиться положительного результата при вращении скакалки в начале обучения я учу детей 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.

**Прыжки** через скакалку в отличие от других видов прыжков представляют собой циклическое движение, в котором повторяется определенный цикл, состоящий из следующих друг за другом действий ребенка.

Прыжки со скакалкой состоят из нескольких фаз: подготовка, толчок, полет, приземление и движения руками.

**Подготовка к прыжку.** Первая фаза начинается с вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остается почти в неподвижном состоянии. Вращательное движение совершают кисти.

Несколько позже перед толчком производится небольшое сгибание ног в коленных суставах. Толчок – это выпрямление ног, обеспечивающее незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 2-5 см.

Полет - скакалка в это время проходит внизу под ногами ребенка. Направление полета зависит от предварительного толчка и формы прыжка. В элементарных прыжках обычно полет направлен в вертикальной плоскости, а в сложных — вперед – кверху, в сторону.

Приземление. Приземление в прыжках со скакалкой характеризуется большой мягкостью и пружинностью. Перепрыгнув через скакалку, ребёнок приземляется на одну или на обе ноги. Вначале пола касается носок, а затем происходит мягкий перекал с носка на пятку, причем колени мягко сгибаются и быстро выпрямляются.

Этот цикл повторяется неоднократно.

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. Благодаря технологии «Скиппинг» большая часть ребят полюбили прыгать через скакалку, а некоторые учатся .

Здоровье человека и особенно ребёнка – тема достаточно актуальная в современных ДОУ