«Скиппинг, как одно из средств здоровьесбережения и повышения двигательной активности дошкольников»

Работая с детьми  много лет, все больше убеждаешься в том, что дети – это вечный двигатель, вечный прыгатель. У них нескончаемый запас энергии. И перед педагогами регулярно встает вопрос поиска новых эффективных форм работы с дошкольниками, доступных не только инструкторам по физической культуре, но и воспитателям.

Хотелось бы представить вашему вниманию одну из таких форм, как технология сохранения и стимулирования здоровья, которая внедрена в нашем детском саду- скиппинг.  Что же это такое? Многие не знают, а вернее не догадываются, что за новомодным словом скиппинг скрывается любимая и знакомая всем с детства забава – прыжки через  скакалку.

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

Прыжки через веревку были известны своей пользой еще много веков назад. Конечно, никто тогда,прыгая со скакалкой, не говорил, что он занимается скиппингом. Дети просто брали в руки скакалки и скакали с утра до позднего вечера.Особую известность скиппинг получил после того, как  врачи выяснили его невероятную пользу для организма.

Именно такая форма физических упражнений

* Развивает мышцы ног, делает их стройными и красивыми.
* Служит профилактикой плоскостопия.
* Способствует формированию правильной осанки. Один этот пункт, важнейший для здоровья, заслуживает того, чтобы широко распространять скакалку среди детей.
* Укрепляет связки внутренних органов.
* Ликвидирует застойные явления в организме.
* Улучшает перистальтику кишечника.
* Развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
* Развивает чувство ритма и координацию движений.
* Укрепляет мышцы тазового дна.

Понятно, почему в наш век компьютерных технологий, когда уже дети страдают от ожирения и гиподинамии, скиппинг пользуется все большей популярностью. Разнообразные прыжки через скакалку позволяют в увлекательной игровой форме развивать  физические качества детей, повышают уровень их физической подготовки, формируют двигательные навыки.

В чем же особенности упражнений со скакалкой:

* комплексно воздействуют на организм, одновременно развивая двигательные качества ребенка (силу, скорость, выносливость, ловкость)
* способствуют физическому, художественно-эстетическому, познавательному, социально-коммуникативному  развитию;
* вследствие большой эмоциональности позволяют снять умственное напряжение.

Упражнения со скакалкой полностью соответствуют требованиям ФГОС.

**Достоинства:**

**Доступность.** Упражнения со скакалкой доступны всем независимо от пола, роста, веса, материального и социального положения;

**Трансформируемость.**Возможно использовать и в других образовательных областях;

**Безопасность.**Компактна, не занимает много места, прыгать можно практически всегда и везде, легкая.

**Насыщенность.** Может быть изготовлена из различных материалов, иметь разные цвета, длину, толщину;

**Многофункциональность.** Скакалка (веревка) может быть использована и для занятий и в повседневной жизни людей.

Обучение детей дошкольного возраста  прыжкам через скакалку начинают с конца второго полугодия в старшей группе.

Прежде чем прыгать через скакалку, необходимо правильно подобрать ее по росту.

Если встать на середину скакалки, то она должна доставать до подмышек.

Теперь переходим к технике прыжков (Техника - это наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия).

Исходное положение для занятий со скакалкой — ровная прямая спина, ноги вместе, локти прижаты к телу. Скакалку держим на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. В таком положении нагрузка будет распределяться правильно и равномерно. Руки должны быть неподвижными, слегка согнутыми в локтях. Приземление во время прыжков должно быть на слегка согнутые ноги, мягко и исключительно на подушечки стоп, пятки не должны касаться пола (это может увеличить нагрузку на сухожилия ног и спины). Не нужно выпрыгивать высоко, оптимальная высота прыжка 2-4 см.

Скакалку надо вращать кистями и предплечьями рук, плечи не должны двигаться.

Используя скакалку при проведении ООД по физкультуре, на прогулке, в свободной двигательной деятельности, решается задача увеличения двигательной активности дошкольников.

Игры со скакалкой способствуют развитию творческого воображения, помогают в закреплении полученных знаний (счет, алфавит и т.д.).

Приведу пример нескольких игр со скакалкой, которые могут быть использованы в работе как инструктора по физической культуре, так и воспитателей.

**«Змейка» .**

Каждый держит одной рукой конец своей скакалки, а другой - скакалку партнера. Варианты: бег по кругу, с преодолением препятствий, «змейкой», сделать фигуру.

**«Пещера».**

Две пары детей стоят  лицом друг к другу с натянутыми скакалками. Остальные дети перепрыгивают через первую скакалку и подлезают под вторую. «Пещера» делается то уже, то шире. Можно один конец скакалки поднять, другой опустить.

**«Алфавит».**

Участники игры прыгают через короткую скакалку по очереди. Перед  каждым прыжком называют очередную букву алфавита: а,б,в,г и т.д. Сделавший ошибку, называет растение, животное или что-то другое по договору на ту букву, на которую ошибся. Задача – пройти весь алфавит.

Занятия скиппингом улучшают здоровье и физическую форму, повышают интерес к занятиям физкультурой.

Прыгайте на здоровье!