



**Скипинг, как здоровье сберегающая  
технология и средство активизации  
двигательной деятельности детей  
дошкольного возраста  
(встречи любителей скакалки)  
Игровой проект  
коллективный долгосрочный  
для детей 4 – 7 лет**

Составила: Суханова Ирина Анатольевна –  
инструктор по физической культуре





 **Федеральный  
Государственный  
Образовательный**

**СТАНДАРТ**

Поддержание и укрепление  
детского здоровья.





*Скиппинг* – это целое направление фитнеса и официальный вид спорта во многих странах, состоящее в прыжках на скакалке.





## Актуальность

Разнообразные прыжки через скакалку позволяют в увлекательной игровой форме развивать физические качества детей, повышают уровень их физической подготовки, формируют двигательные навыки. Упражнения со скакалкой полностью соответствуют требованиям ФГОС. Упражнения со скакалкой доступны всем независимо от пола, роста, веса, материального и социального положения.



## Внедрение проекта «Скипинг»



- Прыжки со скакалкой развивают гибкость, прыгучесть, красивую осанку, легкость в движениях, чувство равновесия и координацию движений.
- Упражнения со скакалкой позволяют эффективно прорабатывать икры ног, плечи, мышцы рук и брюшного пресса, служат для профилактики плоскостопия.
- Развивают выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
- Это отличный способ похудеть, ведь, прыгая, можно сжигать до 1000 ккал в час.
- Это веселое детское развлечение, не требующее большого пространства, дополнительной подготовки, предварительного медицинского обследования, времени для похода на спортивные занятия и секции.
- Скипингом вместе с детьми могут заниматься и их родители. Вместе веселее, а главное - много пользы





**Цель.** Формирование у детей умения выполнять прыжки, со скакалкой исходя из их возрастных особенностей.

**Задачи.**

- Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни.
- Познакомить дошкольников с тренажером – скакалка.
- Формировать двигательные умения и навыки, необходимые при прыжках со скакалку.
- Активизировать самостоятельную двигательную деятельность детей.
- Обогащать двигательный опыт дошкольников через различные виды движений.
- Создавать условия для физической самореализации детей через систему игр, двигательных заданий и упражнений со скакалкой.
- Развивать психофизические и волевые качества: (выносливость, быстроту реакции, ловкость, целеустремленность, организованность, смелость, инициативность, волю, настойчивость). Интерес к самостоятельным занятиям скиппингом.
- Воспитывать уверенность в своих силах, самоуважение, уважение друг к другу.





## Планируемый результат у детей:

- Улучшатся показатели физического развития детей: общая моторика, двигательные навыки, координация движений, ловкость, силовые качества, мышечный тонус.
- Овладеют умением самостоятельно организовывать разнообразные игры, договариваться, распределять роли, играть дружно, выполняя установленные правила игры.
- Дети узнают много интересных историй о скиппинге и его видах.
- Родители с желанием будут использовать скакалку в совместной деятельности с детьми.
- Появится увлеченное использование скакалки детьми в группе, на прогулке, в самостоятельной деятельности.
- Появятся хорошие спортивные показатели работы со скакалкой.





# Методы и формы работы

- Изучить методику обучения детей среднего дошкольного возраста прыжкам через скакалку.
- Подобрать комплекс упражнений, способствующих формированию умения прыгать на скакалке в соответствии с возрастом детей и индивидуальными возможностями.
- Оформление тематического стенда – «Что такое «скиппинг?»»
- Подбор художественных произведений.
- Составление загадок, «лимериков» о скакалке.
- Разработка картотеки игр со скакалкой для детей среднего дошкольного возраста.
- Беседы: «История скакалки», «Что такое скиппинг?».
- Обучающие ситуации: «В какие игры можно играть со скакалкой», «Разные скакалки для разных игр», «Как скакалка здоровье укрепляет».
- Проведение подвижных игр: «Удочка», «Ловишки со скакалкой», «Часы», «Пауки и мухи», «Я знаю пять имён, овощей, фруктов», «Кто первым?», «Кто дальше?».
- Организация совместного спортивного досуга для детей и родителей «Со скакалкой мы друзья!».
- Творческие работы детей с родителями.





# Этапы обучения прыжкам на скакалке



# Методическое обеспечение проекта

- Антонова Э.Р. Скиппинг прыжки на скакалке. Методические рекомендации. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.
- Бойко В.В. Подвижные игры. Скиппинг как форма физической рекреации (gore – skipping, Часть 1). – Орел: Госуниверситет – УНПК, 2011. – 94 с.
- Головкин В.А. Что такое скиппинг, или какая польза от скакалки? // Школа жизни. – 2015. – №15 – с. 48 – 50 – [Электронный ресурс] <https://shkolazhizni.ru/sport/articles/774/> (дата обращения 20. 04. 2019)
- Ларченко Л.Ю. Методические рекомендации при обучении прыжкам на скакалке / Л.Ю. Ларченко– 2011. URL<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/metodicheskierekomendacii-pri-obuchenii-pryzhkam-na-skakalke>.
- Петров В. Скиппинг – новая форма физических упражнений // Спорт в школе. – 2015. – № 1. – С. 38–39
- Прищепа С.А. Прыг-скок, прыг-скок! Прыгать весело, дружок: (как разнообразить подвижные игры) // Дошкольное воспитание. – 2014.- №6.- С.23-28.
- Флусова П. С. Этот загадочный скиппинг // Молодой ученый. – 2015. – №19. – С. 56-58.





СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ

