

Семинар-практикум «Современное спортивное направление – «Роуп-скиппинг»

https://vk.com/wall-195108005_2902



«Роуп скиппинг»... что же это такое? Многие и не догадываются, что за новомодным словом скрывается любимая и знакомая всем с детства забава – прыжки через скакалку.

Современное спортивное направление – «Роуп-скиппинг» представляет собой различные виды прыжков через скакалку.

На прошлой неделе мы с педагогами встретились, чтобы узнать, вспомнить, как можно с помощью простейшего спортивного инвентаря – скакалки, активировать двигательную деятельность детей дошкольного возраста. В связи с тем, что многие дети стали вести малоподвижный образ жизни: мало или совсем не играют в подвижные игры, ИКТ (телевизор, компьютер, гаджеты) не оставляют времени для игр на свежем воздухе со сверстниками, уменьшаются двигательные действия, соответственно сокращается мышечная нагрузка. Это прямой и очень стремительный путь к потере физического развития и здоровья, что способствует возрастанию количества физически ослабленных детей.

Скиппинг – один из лучших и доступных методов повышения уровня физической подготовки и двигательной активности. Также исследования показали, что упражнения со скакалкой не так губительны для коленей, как, например, бег.

Упражнения со скакалкой включают в себя: прыжки через скакалку, комплексы ОРУ, игровые задания, подвижные игры, соревнования, выступления с номерами.

Преимущества: доступность, компактность, многофункциональность.

Применяя в образовательной деятельности, в играх и т.п. такой простой тренажёр, как скакалка, у детей будет формироваться стремление к здоровому образу жизни, желание разнообразить свою двигательную активность и интерес к спорту.

Инструктор по физической культуре Карачева Т.Р.