

Воркшоп
«Современные фитнес - технологии в ДОУ: роуп – скиппинг»
Комментарии к видео

Слайд

1 Добрый день, коллеги . Меня зовут Ксения Александровна Губанова, я инструктор по ФК детского сада № 50.

Сегодня я хочу поделиться с вами опытом работы по применению одного из направлений современного фитнеса - «Роуп – скиппинга» (с англ. яз. - спортивная скакалка), элементы которого можно использовать на занятиях по физической культуре.

Роуп - скиппинг – представляют собой особый вид физической деятельности человека с использованием шнура, через который прыгают, вращая его и перекидывая через себя.

Разнообразные прыжки через скакалку, позволяют:

- в увлекательной игровой форме развивать физические качества у детей;
- повышать уровень физической подготовки;
- формировать двигательные навыки.

Скиппинг имеет свои особенности:

- комплексное воздействие на организм ребенка, то есть одновременное развитие двигательных качеств (скорость, сила, выносливость, ловкость) и функций организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем);
- большая эмоциональность занятий, позволяет снять умственное и психологическое напряжение.
- интегрируется с образовательными областями.

Перед началом работы по скиппингу важно учесть:

- выбор скакалки (комментарий/ дети это делают сами);
- материал скакалки
- одежда
- обувь (кроссовках с амортизирующими прокладками в области пальцев ног)
- покрытие площадки (нельзя: бетон, асфальт, кафель)
- темп музыки задает ритм прыжков. Для начинающих необходимо выбрать музыку с темпом 90-120 ударов в минуту. Для более опытных – можно использовать музыку с темпом 120-130 ударов в минуту.
- контроль физической нагрузки на занятии. Больше внимания уделяйте тем, чей вес значительно превышает допустимые нормы.
- прыгая через скакалку: - смотреть прямо перед собой и выпрямлять спину.

Сегодня мы с вами разучим некоторые базовые прыжки через одиночную скакалку.

А помогут нам в этом дети детского сада № 50

Начинаем с разминки.

1 упражнение- перебрасывание скакалки вперед – назад
И.П. – ноги вместе, руки опущены в низ, скакалка за спиной.
Смотрим на наших юных скипперов и повторяем.

2. упражнение – «Носки вверх»

Принимаем и. п.

Смотрим на наших юных скипперов и повторяем.

3. упражнение – «Вращение через голову»

Принимаем и. п.

Смотрим на наших юных скипперов и повторяем.

4. упражнение – «Вращение одной рукой»

Смотрим на наших юных скипперов и повторяем.

5. упражнение – «Вращение с прыжком»

Смотрим на наших юных скипперов и повторяем.

Молодцы!

А теперь можно перейти к базовым прыжкам.

1. «Оловянный солдатик»
2. «Колокол»
3. «Лыжник»
4. «На лошади»
5. «Ножницы»
6. «Сверкающие пятки»
7. «Крестик»
8. «Маятник»
9. «Поворот на 360 градусов»
10. «Двойной прыжок»
11. «Присядка» (просто смотрим)

Видео танца