

«Использование скипинг-технологии и нетрадиционного спортивного инвентаря для развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста»

*Алексеева Надежда Петровна, инструктор по физической культуре
Крылова Елена Александровна, старший воспитатель
Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №64» города Чебоксары
Чувашской Республики*

Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков, возможностей и способностей воспитанников, которые проявляются в конкретных действиях, основных движениях на организованной деятельности по физической культуре.

В старшем дошкольном возрасте особое внимание важно уделять развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, а так же необходимо пропорционально развивать силу и выносливость.

Воздействие на одно из физических качеств оказывает влияние на остальные, зависит от уровня физической подготовленности воспитанников, характера и специфики применяемых нагрузок. Высокую степень проявления одного из физических качеств допустимо достигнуть при развитии остальных возможностей. Очень важно в воспитании физических качеств у детей обеспечивать их гармоничное развитие в необходимом соотношении. Такое соотношение можно наблюдать в современной технологии – скипинг-технология. В нашем детском саду мы активно применяем ее в процессе организованной образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста.

Скипинг – один из лучших и доступных методов повышения уровня физической подготовки и двигательной активности детей с помощью использования простейшего спортивного инвентаря – скакалки. Она способствует повышению уровня физической подготовленности детей, а так же дает организму отличную нагрузку в развитии выносливости.

На первом этапе воспитанники осваивают прыжки на двух ногах с вращением скакалки в разных положениях. Затем, мы переходим к более сложным вариантам прыжков. Количество и сложность прыжков увеличиваем постепенно, прыжковые упражнения детьми выполняются сериями, чередуем их с общеразвивающими упражнениями.

Для развития прыжковой выносливости, координации движений, ловкости и чувства ритма детей в своей работе мы используем нейроскакалки. Она позволяет развить у детей разнонаправленную работу ног, где одна нога совершает прыжки, а другая – совершает вращательные движения.

С целью развития скорости и ловкости передвижения ног, координации движения и ритмичности нами в работе с детьми используется координационная

лестница. Она проста и безопасна, ее можно использовать в разных видах двигательной активности, в различных упражнениях, с воспитанниками всех уровней физической подготовленности и разного возраста. Занятия на этом тренажере при обучении необходимо начинать медленно, следовать определенной заданной в схеме технике, затем прибавлять скорость и контролировать ее. Для развития физических качеств и способностей детей, при упражнениях на лестнице мы используем разнообразные карточки-схемы с заданиями, которые необходимо выполнить. Полученные навыки применяются в развлечениях, на праздниках, соревнованиях. В нашем детском саду мы используем лестницу, как для разминок, так и для развития основных видов движений. Как элемент полосы препятствий нами используются упражнения с лестницей в играх-эстафетах, в спортивных досугах.

Работа активно ведется и с другими участниками образовательного процесса. Так, с педагогами с целью повышения представлений о развитии физических качеств и способностей детей, проводятся семинары-практикумы, консультации, открытые просмотры занятий, педсоветы. На базе полученных знаний у педагогов формируется желание к саморазвитию, формируются навыки и умения для дальнейшей работы с воспитанниками в данном направлении. В свою очередь, воспитатели на прогулке проводят с детьми индивидуальную работу и подвижные игры с применением обычной скакалки, координационной лестницы и нейроскакалки.

С родителями проводится целенаправленная работа, используя разные формы: родительские собрания, консультации, анкетирование, совместные праздники, досуги. Мероприятия такого характера сплачивают детей и родителей, формируют мотивацию на ведение здорового образа жизни. Мы рекомендуем родителям использовать вышеописанный спортивный инвентарь для занятий физической культурой в домашних условиях, так как его применение положительно влияет на формирование двигательных умений и навыков, способствует повышению уровня развития физических качеств детей.

Опыт работы показывает, что использование скипинг-технологии при соблюдении последовательности и постепенности усложнения двигательных заданий способствует развитию двигательных качеств дошкольников. Совместная работа детского сада и семьи способствует повышению результатов в развитии физических качеств дошкольников.

Список литературы

1. Мелехина, Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. / Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2012. – 112 с.

2. Сейтвелиева, Э. Э. Развитие координации у детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема / Э.Э. Сэйтвелиева // Вопросы дошкольной педагогики, 2016. – №1. – С. 54-56.