

*К доброму старому всегда возвращаются, но с другого конца. (Д.С.Лихачёв)*

## **Образовательный терренкур –трек2 «презентация опыта» регионального проекта «Образовательный тур»**

**«Скиппинг-технология ,как средство активизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста»**



**Составитель: Долганова О.Ю.**

**Инструктор по физической культуре ВКК**

**МАДОУ НТГО детский сад «Чебурашка»**

# СКИППИНГ *(от англ. «skipping» – прыгать, подпрыгивать)*

*–означает ни что иное, как прыжки через скакалку.*

**Скиппинг включает в себя следующие дисциплины:**

прыжки  
классические

прыжки со  
сменой ног

прыжки на  
одной ноге

прыжки боком,  
прыжки в  
приседе

прыжки  
смешанные

прыжки «ноги  
скрёстно»

прыжки  
групповые

прыжки  
сложные

прыжки  
парные



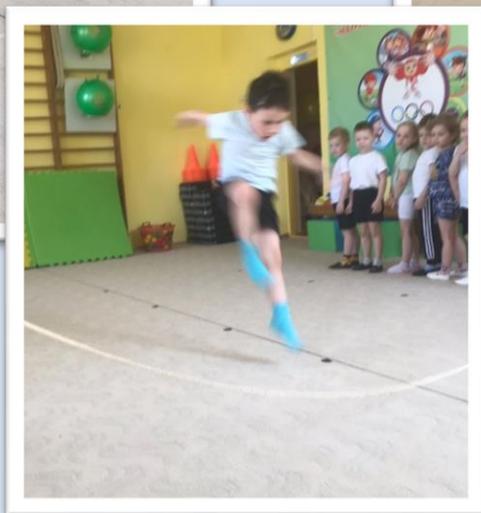
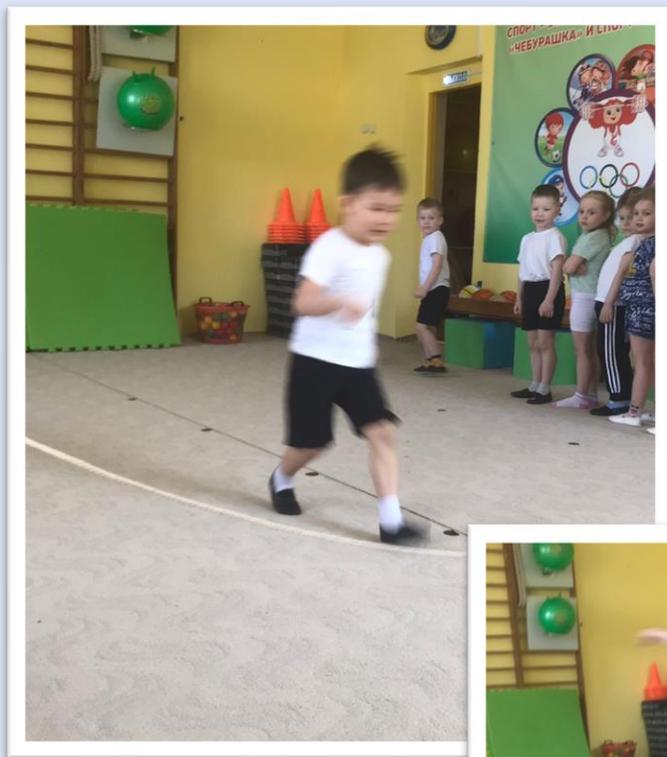
# Техника выполнения прыжков со скакалкой.

*Прыжки состоят из нескольких фаз: подготовка, толчок, полет, приземление и движения руками*



# 1 этап – подготовительный.

*3-4 года. Использовать скакалку можно наглядно, для перешагивания и перепрыгивания.*



## 2 этап – основной.

*Этот этап подходит для детей 5-7 лет.*



## 3-й этап - закрепительный.

*Вбегание, прыжки и выбегание. Используются прыжки по двое - трое – четверо, прыжки с поворотами, на одной ноге, в низком приседе*



# Игры.



# Спасибо за внимание!

