*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение №16 «Ягодка» ЯМР*

**Консультация**

***(для родителей и воспитателей)***

**«Скиппинг – эффективное средство развития индивидуальных спортивных достижений и личностных успехов детей 5-7 лет»**

В общей системе воспитания развитие двигательных качеств дошкольников занимает особое место. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего, гармоничного развития личности.

Уровень общей физической подготовленности у детей дошкольного возраста определяется тем, в какой мере у них развиты основные двигательные качества. Одним из эффективных средств развития физических качеств является *скиппинг* – прыжки через скакалку.

В отличие от других видов прыжков прыжки через скакалку представляют собой циклическое движение, в котором повторяется определенный цикл, состоящий из следующих друг за другом действий ребенка. Многократное их повторение развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы всего тела и особенно ног, а также ловкость, точную координацию движений, ориентировку в пространстве и времени, чувство ритма и, кроме того, укрепляет связки.

Как отмечают Е.Н. Вавилова (1983), Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов (2003), прыжки находят широкое применение в двигательной деятельности человека.

Упражнения в прыжках укрепляют косно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений.

В программе детского сада предусмотрены повышающиеся от группы к группе нормативы, возрастающие требования к технике, постепенно вводятся разные виды прыжков и упражнений в них.

Малыши стремятся спрыгнуть с любой высоты, на которую им удалось взобраться (скамейку, ступеньку, пенек, стул), перепрыгивают камешки, палочки, лужи. В старшем дошкольном возрасте дети увлеченно и продолжительно прыгают через скакалку, овладевают прыжками с разбега, соревнуются в дальности прыжка.

На совершенствование прыжков определяющее влияние оказывает двигательный режим в группах старшего дошкольного возраста. Чем больше ребенок целенаправленно двигается, чем больше у него двигательный опыт, тем более высокого уровня он достигает при выполнении прыжковых упражнений, тем активнее развиваются психические процессы, что обеспечивает успешную подготовку детей к обучению в школе.

*Консультация подготовлена по материалам журнала «Дошкольная педагогика»*

Инструктор по физической культуре:

Крапивницкая Л.А.

Февраль 2018 год.