

Прокопенко О.А.

вихователь,

*Дошкільний навчальний заклад комбінованого типу
(ясла садок) № 1 «Олімпієць»*

РОУП-СКІПІНГ – ОДНА З ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ДОШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ

Гармонійний розвиток дитини, що передбачає її фізичне, психічне, соціальне, духовне здоров'я, інтелектуальну достатність, морально-етичну досконалість, є нині пріоритетом у розвинутих країнах світу. Але разом із тим в усьому світі зростає стурбованість громадськості погіршенням стану здоров'я дошкільнят.

Турбота про фізичне здоров'я дитини дошкільного віку завжди була і залишається одним із пріоритетів педагогічної роботи. Тому система організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми в дошкільному навчальному закладі є дуже важливою для формування основ здорового способу життя, зменшення захворюваності та виховання стійкого інтересу до активної рухової діяльності протягом дня у садочку.

Як зазначає Круцевич Т.Ю., метою фізичного виховання є задоволення потреб окремих людей і суспільства в цілому у формуванні всебічно духовно і фізично розвиненої людини, сприяючи підвищенню її життєдіяльності [5].

Звичку дбати про власне здоров'я, займатися фізкультурою, вести активний спосіб життя слід формувати у дітей змалку. Зацікавити малят руховою діяльністю допоможуть сучасні оздоровчі технології – роуп-скіпінг [1].

Термін роуп-скіпінг походить від англійського Rope-skiping – стрибки на скакалці [4; 3]. Сьогодні цей вид рухової активності привертає до себе увагу мільйонів людей і є самим масовим захопленням сучасної учнівської молоді. Встановлено, що роуп-скіпінг – завдяки своїй доступності, емоційності та позитивного впливу на всі функціональні системи організму став предметом фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності дошкільників різних вікових груп. Техніка стрибків різного ступеня складності доступна для дітей, тому її реально можна застосовувати в будь-яких умовах.

Заняття на скакалках – дають дітям здоров'я, бадьорість, радість, підвищують тонус нервової системи. Роуп-скіпінг включає в себе необмежений набір рухів, які впливають на всі групи м'язів і практично кожен рух можна розглядати, як рух направлений на розвиток фізичних можливостей і ресурсів здоров'я дітей [2].

Серед основних переваг роуп-скіпінгу є:

- Новий вид рухової активності, що характеризується комбінацією стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально або в групах;
- Стрибки через скакалку розвивають витривалість, швидкість, силу;
- Скіпінг зміцнює дихальну і серцево-судинну системи;

– Вправи скіппінгу розвивають м'язи (тренуються усі групи м'язів: рук, ніг, плечей, пресу, спини, сідниць, а підвищення тонуусу м'язів, позбавляє від в'ялості шкіри);

– Вправи скіппінгу розвивають правильну поставу, спритність, координацію, «стрибучість»;

– Вправи спалюють зайві калорії (доведено, що під час роуп-скіппінгу калорій спалюється більше, ніж під час бігу);

– Застосування роуп-скіппінгу на заняттях з фізичного розвитку підвищує інтерес дошкільників до занять, формує навички регулярних занять фізичними вправами, створює великі можливості для творчого пошуку нетрадиційних форм організації та проведення занять [5];

– Скакалка – це той предмет, котрий любляють дошкільнята, він є емоційно-привабливим, доступний з фінансової точки зору, її можна використовувати в будь-якому місці і в будь-який час [4];

Як зазначає доктор Кеннет Купер – 10 хвилин занять скіппінгом дають такий же ефект для здоров'я, як подолання на велосипеді чотирьох кілометрів за шість хвилин, 12 хвилин плавання та бігу на два кілометри.

Список використаних джерел:

1. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури / І. Гільова // Фізичне виховання в школі. – 2007. – № 3.

2. Заклюжний В. Л. Впровадження інноваційних технологій в системі роботи фізкультурно-оздоровчого комплексу / В. Л. Заклюжний // Фізичне виховання в школі. – 2006. – № 3.

3. Книга вчителя фізичної культури: довідк.-метод. вид. / [упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова]. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005.

4. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання у початкових класах / М. П. Козленко, Е. С. Вільчковський, С. Ф. Цвек. – Київ : Вища школа, 1984.

5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1, Київ: Олімпійська література. – 2012.

Топчієва Г.О.

старший викладач,

Національний університет харчових технологій

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Питання рухової активності та здоров'я людини було актуальними ще за часів Аристотеля (IV ст. до н.е.), який говорив про те, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Сьогодні це питання також потребує посиленої уваги, оскільки обмежена рухова активність у теперішній час є однією з головних причин низки важких хронічних захворювань внутрішніх