

Сидим#дома

## Консультация для педагогов и родителей на тему: «Обучение детей дошкольного возраста прыжкам через скакалку»

О.А. Бурнашева

Сегодня скакалки и само слово "скиппинг" очень популярны. Скакалки используются не только в художественной гимнастике, но и у атлетов в качестве тренировки мышц ног. Поэтому говорить о том, что скакалка чисто женский спорт снаряд не совсем верно. Прыжки через скакалку, конечно, никогда не станут олимпийским видом спорта. Никто, даже самый большой любитель этой формы двигательной активности, не сможет назвать ее спортом. И, тем не менее, это одно из самых эффективных вспомогательных упражнений.

Прыжки со скакалкой занимают значительное место в работе с детьми дошкольного возраста. Они способствуют развитию выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, мышцы ног. В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность, настойчивость, особенно девочки. Многие из них самостоятельно овладевают прыжками и затем подолгу прыгают на участке в теплое время года, используя разные варианты прыжков.

Прыгать можно через короткую и длинную скакалку. Более легкими считаются прыжки через длинную скакалку, которую держат или вращают двое, третий прыгает.

Длинная скакалка не должна быть легкой, иначе она не сможет касаться земли. Толщина ее 10 мм, длина 4 м.

### **Прыжки на длинной скакалке – методика обучения**

#### **1 этап**

Планомерное и систематическое обучение прыжкам через скакалку начинается со среднего дошкольного возраста. Координировать и сочетать движение рук и ног детям трудно, поэтому, вначале обучают прыжкам через длинную скакалку, так как для выполнения этих прыжков не требуется такое сочетание. Вначале дети учатся перешагивать через неподвижную длинную скакалку, которую держат двое других детей на высоте 3-5 см. над землей. Затем детей учат прыгать с одной ноги на другую, перепрыгивать через нее двумя ногами, одной (правой или левой) ногой, вперед-назад.

#### **2 этап**

После освоения эти упражнения проводятся через качающуюся вперед-назад скакалку. Эта же последовательность упражнений сохраняется при выполнении одиночных прыжков через скакалку (вращающуюся). Постепенно дети переходят от одиночных к серии разнообразных прыжков. В качестве усложнения детям предлагают выполнять прыжки с промежуточными подскоками и в более быстром темпе, который определяется скоростью вращения скакалки.

#### **3 этап**

Более сложным для детей является овладение пробеганием под вращающейся скакалкой, вбеганием и выбеганием. Если ребенок никак не решается пробежать

под вращающейся скакалкой, то воспитатель или ребенок, владеющий этим движением, может выполнить его вместе с начинающим, держа его за руку. При этом скакалка вращается в сторону ребенка сверху ВНИЗ, касаясь земли.

Освоив пробегание и вбегание, дети переходят к выполнению разнообразных прыжков и заканчивают упражнение выбеганием. Используются и парные прыжки, пробегание по двое-трое.

## **Прыжки на короткой скакалке**

Скакалка - это веревка определенной длины с ручками или без них. В гимнастике используют просто веревку с узлами на концах, а в спортивных магазинах чаще продают скакалки снабженные ручками. Не стоит для первого знакомства ребенка со скакалкой выбирать снаряд с ручками в виде кукольных голов или ладошек. Красивые по дизайну эти скакалки могут быть не совсем удобны для детских ручек. И последний момент – веревка при прыжках должна прокручиваться в ручках, а не скручиваться и путаться.

### **Как правильно подобрать скакалку для детей**

В диаметре скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет тоньше – она будет слишком легкой и ее будет трудно крутить; если толще – то наоборот, тяжело. Она должна быть достаточно длинной, чтобы касаться каждый раз пола в тот момент, когда туловище выпрямлено и руки находятся на уровне бедер. Для того чтобы определить правильную длину скакалки, ребенок должен взять ее за ручки и наступить в середине стопой. Когда ребенок ее натянет, концы должны касаться подмышек. Остальную длину необходимо срезать. Когда скакалка слишком длинная, то трудно контролировать движения. Если скакалка слишком длинная, и вы завязали на ней узлы, чтобы укоротить, может произойти удар по телу тот же, что и от удара камнем. Ребенок в этом случае никогда не возьмет скакалку в руки.

### **Техника захвата скакалки за ручки**

Захват руками за ручки скакалки осуществляется свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны рук. Ручка скакалки направлена вниз и зажата между большим пальцем и остальными. Каждый раз проверяйте правильный захват скакалки ребенком!

### **Техника вращения скакалки**

Вращение скакалки производится только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают вращение. Чтобы добиться положительного результата при вращении скакалки в начале обучения рекомендуется только перебрасывать скакалку вперед и назад, держа руки в стороны! Постепенно в процессе обучения ребенок самопроизвольно будет держать руки чуть согнутыми в локтях. Чем

быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

### Техника прыжков через короткую скакалку

Прыжки через скакалку в отличие от других видов прыжков представляют собой циклическое движение, в котором повторяется определенный цикл, состоящий из следующих друг за другом действий ребенка.

**Первая фаза** начинается с вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остается почти в неподвижном состоянии. Вращательное движение совершают кисти. Несколько позже производится небольшое сгибание ног в коленных суставах (Если позволяют условия, можно предложить детям сложенную скакалку вдвое или вчетверо держать в обеих руках и одновременно вращать вперед (назад)).

**Вторая фаза** - выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5-10 см.

**Третья фаза** - полет. Скакалка в это время проходит внизу под ногами ребенка.

**Четвертая фаза** - Приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение. Этот цикл повторяется неоднократно

### **Возраст детей**

**4 года:** ребенок начинает проявлять интерес к прыжкам на скакалке, постепенно осваивает одиночные прыжки. В этом возрасте дети слишком высоко поднимают колени при перепрыгивании, и совершают большое количество лишних движений руками и корпусом.

**5 лет:** у ребенка уже получаются небольшие серии прыжков на скакалке, без остановки. Дети этого возраста подпрыгивают и крутят скакалку неритмично, жестко приземляются и слишком сильно наклоняются вперед.

**6 лет:** ребенок прыгает на двух ногах, на одной, с ноги на ногу и т.д. Без остановки девочки могут прыгать 25 раз, а мальчики 10 раз. В этом возрасте большинство детей уже правильно держат корпус во время прыжков на скакалке, ритмично двигая руками и ногами. Лишних движений уже не совершают, приземляются мягко, на носочки.

**7 лет:** Если мальчики не тренируются целенаправленно в прыжках на скакалке, то они существенно отстают от девочек в освоении скакалки. Мальчики этого возраста остаются на уровне 4-5 лет, совершая одиночные прыжки. Девочки в этом возрасте более ловко управляют с этим тренажером.

### **Внимание!**

Прыжки через скакалку – очень напряженная форма физических упражнений, особенно в самом начале, поскольку здесь нельзя начинать медленно и регулировать темп. ЧСС поднимается очень быстро, поэтому заниматься этой формой двигательной активности нельзя тому, у кого какое – либо сердечное заболевание или другие недуги, при которых недопустимы высокие показатели пульса.

Опасность получить травму при занятиях прыжками через скакалку небольшая, но все же правильно подбирайте обувь, которая должна быть легкой и удобной. Для того чтобы избежать растяжения икроножных мышц и связок голеностопа,

необходимо выполнить специальные упражнения с вращением голеностопного сустава, скручиванием стоп, упражнения на растягивания икроножных мышц.

### **Обучение прыжкам через скакалку**

Начинать обучение необходимо начинать с прыжков на месте. Прыгайте на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад. Следите, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание. Дыхание при прыжках задерживать нельзя.

Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу. На приземление надо обращать особое внимание. Мягко приземляйтесь на подушечки пальцев и старайтесь отталкиваться большими пальцами ног. Приземляйтесь, слегка согнув колени, и никогда высоко не отрывайтесь от пола, достаточно подпрыгнуть на 10 - 20 см. Каждая стопа должна приземляться на одно и то же место. Не надо выполнять лишних энергичных движений, которые изнуряют организм.

Обязательно соблюдайте небольшие периоды отдыха между прыжками, так как ЧСС должна оставаться в «зоне безопасности». Во время интервалов проводите дыхательные упражнения.

### **Упражнения со скакалкой**

1. Вращение скакалки вперед – назад (для детей 3 -7 лет).
2. Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку (для детей 3 – 7 лет).
3. Прыжки на двух ногах через скакалку (для детей 5 -7 лет)
4. Прыжки на одной ноге через скакалку (для детей 5 – 7 лет).
5. Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади (для детей 4 -7 лет)
6. Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног (для детей 6 – 7 лет)
7. Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу (для детей 5 -7 лет)
8. Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно (для детей 5 -7 лет).
9. Вращение скакалки сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием (для детей 3 – 7 лет).
10. Прыжки через скакалку руки скрестно (для детей 5 – 7 лет).
11. Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу (для детей 5 – 7 лет).
12. Прыжки через скакалку в паре (для детей 6 – 7 лет)
13. Прыжки на месте через длинную скакалку, низко двигается над землей вперед – назад (для детей 4 – 7 лет).
14. Пробегание под вращающейся скакалкой (для детей 3- 7 лет).
15. Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения (для детей 5 -7 лет)
16. Прыжки через длинную скакалку в паре на месте и с забеганием (6 -7 лет).