

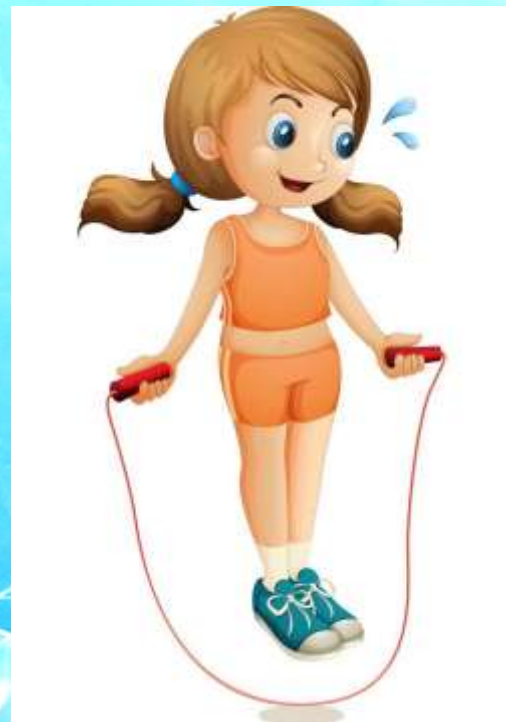
МБДОУ д/с №4 «Огонёк» городского округа г.Мантурово

Обучение детей прыжкам через скакалку

Воспитатель : Наумова Любовь Владимировна



Практически, все двигательные качества можно развивать упражнениями со скакалкой: скоростно-силовые качества, быстроту, выносливость, координацию, ловкость (подвижные игры со скакалкой), гибкость (ОРУ со скакалкой). Дети дошкольного возраста очень любят подвижные игры и с энтузиазмом осваивают новые движения. Скакалка — уникальный по своей доступности спортивный инструмент, освоить который можно дома вместе с родителями. Навык сохранится на всю жизнь, как умение плавать или ездить на велосипеде, а результат поразит своей широтой: скакалка способна развивать не только тело, но и психику маленького человека.



Полезные эффекты от правильно организованных 10-15-минутных упражнений на скакалке можно условно разделить на две группы

<i>Физические</i>	<i>Психические</i>
<i>Формирование и развитие выносливости</i>	<i>Тренировка координации, чувства ритма</i>
<i>Коррекция осанки, профилактика плоскостопия</i>	<i>Улучшение памяти и внимания</i>
<i>Укрепление мышечного корсета</i>	<i>Усиление кровообращения в коре головного мозга</i>
<i>Тренировка мышц, связок и суставов конечностей</i>	<i>Формирование волевых процессов</i>
<i>Развитие быстроты, выносливости, координации, ловкости, гибкости</i>	<i>Снижение тревоги, улучшение сна</i>
<i>Улучшение качества костной ткани</i>	<i>Развитие глазомера</i>
<i>Тренировка сердечно-сосудистой системы</i>	<i>Уравновешивание процессов возбуждения и торможения в нервной системе</i>
<i>Общее укрепление организма и гармоничное физическое развитие</i>	<i>Уверенность в себе, высокая стрессоустойчивость, мотивация к успеху</i>

Лучший возраст для того, чтобы научить ребенка прыгать на скакалке – 5 лет.

Важно заинтересовать в занятиях не только девочек, но и мальчиков. В 5 лет прыгать без остановки более 5 раз умеют большинство девочек, мальчикам это чаще всего не удастся.

Между тем скакалка для мальчиков необходима – она развивает выносливость и прыгучесть, укрепляет сердечнососудистую систему

Как правильно подобрать скакалку для ребенка?

Скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет слишком тонкой (а значит, и легкой) ее трудно будет крутить, если скакалка будет толстой, то крутить ее будет тяжело.

Определить индивидуальную длину скакалки на самом деле очень просто. Ребенок должен взять ее за ручки, наступить ногой на середину и натянуть. Если концы скакалки доходят до подмышечных впадин – длина подобрана правильно. 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. Шнур должен надежно прикреплен удобным рукояткам.

Скакалка приобретается с расчетом лишь на сегодняшний день, а не на вырост.



В 4-5 лет дети уже могут перепрыгивать через скакалку удобными способами: переступанием с ноги на ногу или прыжком на 2-х ногах

Прыжки на скакалке – тяжелая утомительная работа. Поэтому не стоит требовать от ребенка многого, старайтесь преподносить детям разнообразные игры и упражнения, избегая монотонной тренировки.

Предостережения!

Необходимо помнить о том, что не всем детям можно прыгать на скакалке. Детям, имеющим заболевания сердца или недуги, при которых недопустимы высокие показатели пульса, нельзя.

Опасность получить травму при занятиях прыжками через скакалку небольшая, но все же важно подобрать правильную обувь – легкую и удобную

Начиная обучение, расскажите малышу, что такое скакалка.

Возьмите её в руки так, чтобы она находилась сзади и касалась пола.

Покажите, как можно прыгать. Дайте ребенку самому подержать новый спортивный снаряд так же, как вы.



Техника захвата ручки

Держаться за ручки скакалки нужно свободно, без напряжения, пальцами вперед, сама скакалка должна свисать с внешней стороны рук. Ручки скакалки следует направлять вниз, зажать между большими и остальными пальцами руки.

Рекомендации: каждый раз во время тренировки проверяйте правильность захвата скакалки.

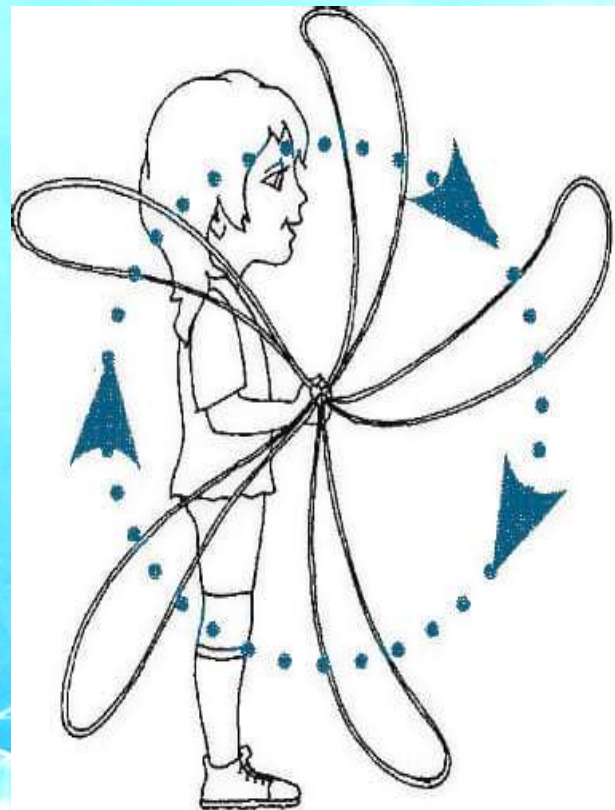


Скиппинг (от англ. to skip -«скакать») предполагает два типа движений:

1. Вращательные движения руками.

Первым делом важно научить ребенка правильно держать и равномерно вращать рукоятки скакалки. Нужно научить ребенка работать кистями, а не всей рукой.

Для этого нужно сложить скакалку и взять в одну руку. Крутите скакалку сначала правой, потом левой рукой. Руки немного согнуты.

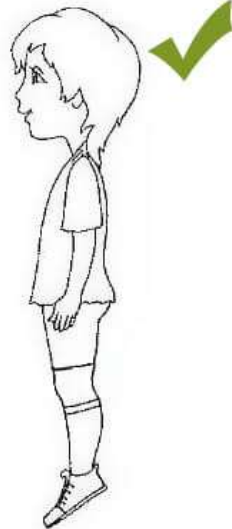


2. Особые прыжки, не требующие сгибания колен.

Для детей сложность составляет именно включение голеностопного сустава и стопы для толчка.

Малышам намного привычнее пружинить в коленях.

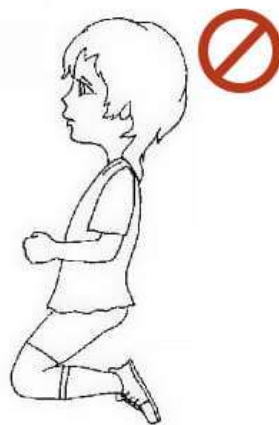
Прежде чем осваивать технику прыжка, уделите время такому упражнению: поднимайтесь на носок, затем перекачивайтесь на пятку. Следите за правильностью прыжков, приземляться надо на обе ноги, на носки, на подушечки, мягко, ноги чуть согнуты, затем опускаться на всю стопу.



ПРЫГАТЬ НА НОСОЧКАХ,
КОЛЕНИ СЛЕГКА СОГНУТЫ



НЕ ПРИЗЕМЛЯТЬСЯ
НА ПЯТКИ



НЕ ПОДЖИМАТЬ НОГИ
ПОД СЕБЯ ВОВРЕМЯ ПРЫЖКА

Подготовительные упражнения

Прыжковые упражнения для детей средней группы (4-5 года)

1. Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна - вперед, другая - назад.
2. Подскоки на месте с поворотами направо, налево.
3. Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя.
4. Подскоки на месте - 20 раз (повторить 2-3 раза с перерывом).
5. Прыжок вверх на двух ногах с 3-4 шагов.
6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м.
7. Прыжки в длину с места (50-70 см).
8. Прыжки в длину последовательно через 4-6 линий.
9. Прыжки из круга в круг.
10. Прыжки в глубину с высоты 20-30 см.
11. Прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см.
12. Прыжки на месте на правой и левой ноге.
13. Прыжки с ноги на ногу.
14. Прямой галоп.



Поэтанное обучение

Пять простых шагов помогут родителям выстроить методику обучения прыжкам через скакалку. Почаще обращайтесь к малышу на его успехи.

Сравнивайте вчерашние результаты с сегодняшними, мотивируйте двигаться дальше.

Шаг 1. Перекаты После программы подготовительных упражнений первым шагом к освоению нового навыка станут перекаты с пятки на носок и обратно через лежащую скакалку. Уделите этому отдельное время после разминки. Взяли скакалку, развели ручки в стороны, скакалка перед собой - получился ФАРПУК, как у мамы. Затем, то же самое только за спиной - получился ПЛАЩ. Пробуем через голову переводить скакалку: фартук- плащ - фартук-плащ. Затем делаем фартук- прыг - опа! получился плащ. Вот когда эти все шаги освоены - переходим к прыжкам.

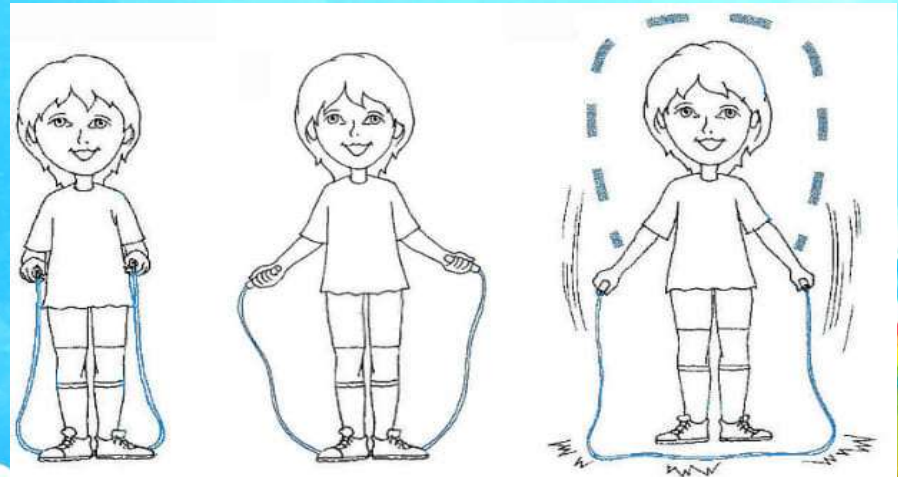
Шаг 2. Прыжки Разнообразить прыжковые упражнения можно с помощью 5-7 дополнительных прыгалок. Просто разложите их через равные расстояния и попросите детей пропрыгать эту полосу.

«Струнки». Объясните детям, что в прыжке нужно тянуться макушкой вверх, а носочки направлять вниз.

Кто вытянется стройнее и прыгнет выше и тише, тот обязательно победит. Во время обучения можно сколько угодно играть в салочки: взрослый крутит скакалку вокруг себя, дети учатся перепрыгивать.

Шаг 3. Перебрасывание Перебрасываем скакалку через голову. Задача: не сгибать руки в локте, выполнять задание только кистями.

Поднимать руки в стороны — можно.



Шаг 4. Почти прыжок

Объединяем прыжок и перебрасывание . Сначала все будет происходить медленно. Отрегулировать скорость можно будет позднее. На этом этапе для юного спортсмена важнее правильно действовать ручками и ножками.

Шаг 5. Автоматизация

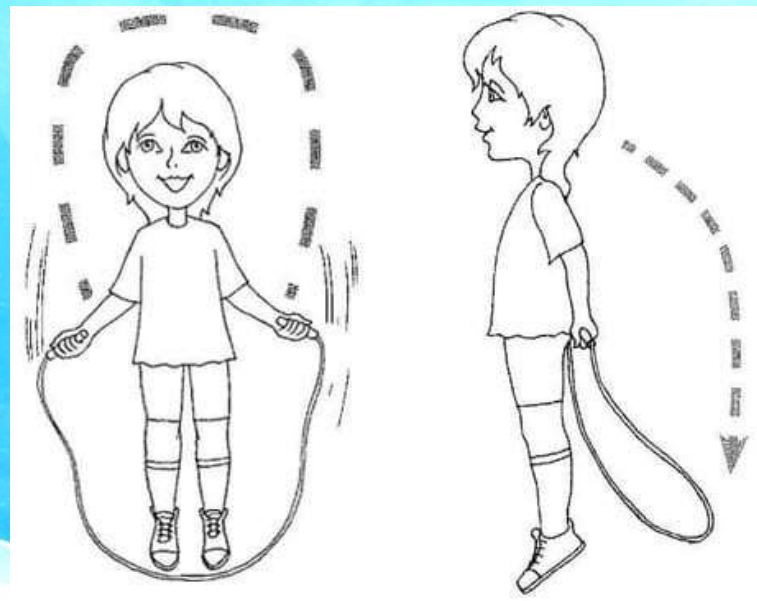
Перераспределите время внутри занятия.

На разминку теперь отводится меньше времени, чем на этап тренировки.

Активно используйте секундомер и счет.

Хвалите ребёнка за успехи.

Ведь ему осталось только наработать скорость, и можно будет переходить к сложным упражнениям.



Другие упражнения: усложняем задания

Дети — самые благодарные слушатели и зрители, но они же и самые требовательные.

Однообразные задания быстро им наскучат.

Индивидуальные задания Когда обычные прыжки на месте освоены, можно усложнять и добавлять элементы упражнения, например: прыгать на одной ноге заданное число раз;

- прыгать поочередно на правой и левой;*
- два прыжка — на правой, два — на левой;*
- прыгать с высоким захлестом голеней;*
- прыгать с высоким подъемом коленей к груди;*
- перекрестить руки и прыгать.*
- прыгать с вращением скакалки назад.*



Советы родителям:

- Важно отмерять время особенно для детей помладше: чтобы не переутомлять их. Детям до 5 лет достаточно занятий в пределах 30 минут
- Следите за дыханием детей, измеряйте пульс, грамотно чередуйте разные виды нагрузок, чтобы не перенапрягать ни нервную, ни сердечно-сосудистую систему.
- Не заставляйте детей работать-Спорт в дошкольном возрасте ни в коем случае не должен становиться обязанностью. К нему нужно привлекать и мотивировать.
- Двигайтесь от простого к сложному. Не стараясь побыстрее проскочить какой-то этап. Детская психика адаптируется к новым видам движений несколько дольше, чем у взрослых
- Не сравнивайте ребенка с собой. Это вам легко прыгать на скакалке, а ему — очень и очень трудно!
- Ничто так не укрепляет любовь и доверие детей, как общее интересное дело.
- Прыгайте вместе с ребенком, радуйтесь успехам своего ребенка,
- поощряйте его стремление всегда быть стройным, сильным, ловким.



1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада - М.: Просвещение, 1983. - 144 с.
2. Варакина Т.Т. Упражнения с предметами. М., Физкультура и спорт, 1973г.-
3. Гимнастика: Учебное пособие / Под ред. М.А. Журавина, Н.К. Меншикова. — М.: Академия, 2005
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1988.
5. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. - М.: Советский спорт, 1991.-
Интернет ресурсы: https://razvitie-vospitanie.ru/kak_nauchit/rebenka_prygat_na_skakalke.html

Шаблон выполнен учителем иностранного языка МОУ СОШ №1 г. Камешково
Шахториной О. В.