

Практические рекомендации

«ШКОЛА СКАКАЛКИ»



Игры и игровые упражнения со скакалкой

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. Оно совмещает в себе эффективность аэробного длительного непрерывного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений, эстетичность танцев и напоминает нам об увлечениях детства. Прыжки через скакалку используют для разминки, укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп; они помогали развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей организма. Прыжки через скакалку являются прекрасным средством тренировки сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы, развивают общую выносливость и координацию движений. Эта форма двигательной активности доступна всем, в том числе и детям, может выполняться как на открытом воздухе, так и в помещении.

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 пола каждый раз 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.

В детском саду можно сделать скакалки двух – трех видов, которые должны отличаться по цвету и по длине, тогда каждый ребенок будет знать свою скакалку и не придется каждый раз подбирать ему скакалку и затрачивать на это время.

Ребенку, которой хорошо овладел приемами в прыжках на скакалке можно предложить пользоваться скакалкой немного большей длины, чем обычно.

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 учите ребенка 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.

Упражнения:

1. Сложить скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, рука со скакалкой направлена точно в сторону, другая на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад.
2. Если позволяют условия, сложенную скакалку вдвое держим в обеих руках и одновременно вращаем вперед (назад).
3. Скакалка находится сзади, руки направлены точно в стороны, вращать скакалку вперед (назад), перекидывая через себя.
4. Вращение скакалки в парах, следить за одновременным вращением вперед или назад, работает только кисть.

Техника прыжков 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.

Методика обучения прыжкам через скакалку

Знакомство со скакалкой может начинаться с трехлетнего возраста. Малыш пробегает под вращающейся скакалкой, перешагивает через вибрирующую и приподнятую скакалку, сам вращает скакалку вперед – назад с попыткой перешагнуть и перепрыгнуть через нее, когда она впереди.

В средней группе дети начинают перепрыгивать через скакалку удобным для них способом: переступанием с ноги на ногу или прыжком на 2 ногах.

В старшем дошкольном возрасте дети начинают перепрыгивать разными способами: на месте и в движении, проявляются подвижные групповые игры, эстафеты и соревнования с индивидуальными прыжками.

Для того чтобы заинтересовать ребенка скакалкой и избежать трудностей, на середину можно привязать яркий бантик и назвать игру «Летающая бабочка». Поначалу ребенок может почувствовать себя нескладной неумехой, поэтому поддерживайте интерес у ребенка и чаще подбадривайте его. Прыжки на скакалке это тяжелая утомительная работа для детей, поэтому необходимо чаще менять и разнообразить двигательную деятельность. Например, дети вращают скакалку, затем бегут с ней, кладут на землю, перепрыгивают через нее разными способами.

Заинтересовать прыжками через скакалку мальчиков – это необходимое для них упражнение, развивающее прыгучесть, ловкость и выносливость, помогут частые подвижные групповые игры и соревнования со скакалкой.

Предостережения

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, выполняйте специальные упражнения с вращением голеностопного сустава, скручиванием стоп, упражнения на растягивания икроножных мышц, а также упражнения для мышц пальцев ног.

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)

Упражнения со скакалкой для детей старшей группы

1. Сложить скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, рука со скакалкой направлена точно в сторону, другая на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад.

2. Если позволяют условия, сложенную скакалку вдвое держим в обеих руках и одновременно вращаем вперед (назад).
3. Скакалка находится сзади, руки направлены точно в стороны, вращать скакалку вперед (назад), перекидывая через себя.
4. Вращение скакалки в парах, следить за одновременным вращением вперед или назад, работает только кисть.
5. Скакалка находится сзади; вращать скакалку вперед, одновременно пропуская ее под ногами путем переката с пяток на носки.
6. Скакалка находится сзади; слитные прыжки на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед.
7. Скакалка находится впереди; слитные прыжки на двух ногах через вращающуюся скакалку назад.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

**Н.И. Любченко, инструктор по физической культуре,
МБДОУ детский сад №1 "Родничок", Новосибирская область, г. Карасук**