

Сообщение: «Обучение дошкольников прыжкам через короткую скакалку».

Подготовила инструктор по физической культуре:

Журавлева Е.Н

2023 год

ВВЕДЕНИЕ

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

Вспомните, сколько радости и удовольствия испытывали вы в детстве, прыгая через скакалку. К сожалению, теперь наши дети во время досуга очень редко пользуются скакалкой.

Их игры в свободное время стали менее динамичными, что снижает и без того недостаточный уровень двигательной активности детей. А ведь прыжки через скакалку – это прекрасное средство для тренировки выносливости, быстроты и ловкости. Вот почему скакалка очень часто с успехом используется в самых разных видах спорта. И поэтому необходимо как можно раньше начать работу по обучению детей прыжкам через скакалку.

Полезьа занятий со скакалкой:

- развивают выносливость;
- укрепляют сердечно - сосудистую и дыхательную системы;
- ускоряют процесс метаболизма;
- развивают прыгучесть;
- укрепляют мышцы ног;
- улучшают осанку;
- тренируют координацию;

Техника безопасности при проведении занятий со скакалкой:

- Правильный подбор одежды и обуви. Одежда не должна сковывать движения ребенка. Обувь должна соответствовать размеру ноги. Быть мягкой.
- Необходимо правильно подобрать скакалку по росту.
- Провести разминку.
- Прыгать на ровной поверхности.
- Детям, которым не желательны прыжки через скакалку, предлагается вращение скакалки, перешагивание через нее, то есть упражнения, не требующие большой физической нагрузки.

Подбор скакалки

Правильный подбор скакалки: встаем ногами на середину скакалки, ее концы должны доходить до подмышек;

- скакалка не должна быть слишком легкой;
- 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; (развернуть ладонки к солнышку, положить кончики в ладонки и крепко обхватить пальчиками)
- правильное исходное положение: руки расслаблены, ручки скакалки крепко зажать в ладонях, скакалка находится за пятками;
- приземление после прыжка (мягко приземляться после прыжка, приседая, сгибая колени и опускаясь на носки).

При освоении техники работы со скакалкой необходимо придерживаться принципа последовательности, переходя от простых двигательных действий к более сложным, а также принципа постепенности.

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.

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.

Этапы обучения прыжкам на скакалке.

Методику обучения прыжкам через скакалку мы представили несколькими этапами.

Первый этап обучения прыжкам через скакалку предполагает прыжки без скакалки:

- на двух ногах на месте и с продвижением,
- бег,

- прыжки на месте с вращением скакалки в одной руке.

Главное внимание следует уделять мягкому приземлению и правильному положению тела.

Второй этап - обучение техники различных видов прыжков через скакалку.

В прыжках через короткую скакалку, дети соединяют движения рук с прыжками: вначале учатся перебрасыванию скакалки руками вперед-назад и перешагиванию через нее. Затем, усвоив координацию движений рук и ног, дети легко переходят на прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед-назад.

Подводящие упражнения.

«Перепрыгивание»

Для начала познакомим детей со скакалкой. Для этого используется упражнение «перепрыгивание» через веревочку. Скакалка лежит на полу дети по команде от отметки разбегаются и перепрыгивают через скакалку. Потом ее можно приподнять.

«Прыжки с обручем».

Обруч ставится перед собой. Двумя ногами запрыгиваем в обруч. Прокручиваем обруч через себя в первоначальное положение. Это довольно простое упражнение для ребенка любого возраста, в то же время оно моделирует прыжки со скакалкой. Необходимо обращать внимание ребенка на скорость прокручивания обруча, побуждая постоянно увеличивать ее, постепенно переходя на серии из нескольких прыжков.

«Вертолетик» поможет вращать скакалку и быстро прыгать.

Первое, чему рекомендуется обучать ребенка, — вращение скакалки. Скакалка складывается пополам, берется в одну руку. Рука вытягивается в сторону и выполняет вращение скакалки. Упражнение делают поочередно одной, затем другой рукой, а потом двумя руками одновременно. Стоит обратить внимание, что рука должна быть прямая, все время направлена в сторону, вращение производилось кистью и сбоку от ребенка.

«Качелька» или **«Волна»** делаем волну, а когда она приближается к нам перепрыгиваем.

Раскачиваем скакалку как качели перед собой и перепрыгиваем через нее.

«Ловля бабочек»

Выбрасываем скакалку из-за спины, как будто хотим поймать бабочку.

Соединяем эти 2 упражнения: качельки и ловля бабочек. Ловим бабочку и убираем скакалку под носочки и пяточки (тело прямое следим, чтобы ребенок не наклонялся)

«Поймай скакалку ножками». Ребенок держит скакалку за ручки перед собой, затем переступает через нее, вращает скакалку, и, отрывая носки от пола, ловит ее в образовавшееся пространство между полом и стопами, затем переступает через нее и повторяет цикл снова. Это упражнение помогает ребенку понять, как совершать правильный замах и вращение скакалкой, как правильно располагать руки, чтобы скакалка двигалась по оптимальной траектории.

Обращаем внимание, что вращение и прыжок выполняется не одновременно.