



Игры и игровые упражнения со скакалкой.

Прыжки через скакалку - это одно из самых эффективных вспомогательных упражнений. 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, 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. 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 я учу детей 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. Ребенок может вытягивать руку, поднимать плечи.

2. Если позволяют условия, я предлагаю детям сложенную скакалку вдвое держать в обеих руках и одновременно вращать вперед (назад).

3. Скакалка находится сзади, руки направлены

точно в стороны, вращать скакалку вперед, назад, перекидывая через себя.

Руки держать в стороны, вращать кистью.

4. Вращение скакалки в парах, следить за одновременным вращением вперед или назад, работает только кисть.

Техника прыжков через скакалку

Начиная обучение, предложите детям прыжки на месте. Прыгать, не продвигаясь ни вперед, ни назад. Следить, 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 обратить особое внимание. Нужно мягко приземляться на подушечки пальцев и стараться отталкиваться большими пальцами ног. Когда ребенок приземляется, обращать внимание на то, чтобы он слегка согнул колени, и никогда высоко не отрывался 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.

В периоды отдыха между прыжками, предложите детям небольшую дыхательную гимнастику, так как ЧСС должна оставаться в «зоне безопасности».

Методика обучения прыжкам через скакалку

Знакомить детей со скакалкой можно начинать с трехлетнего возраста. В основных движениях можно использовать скакалку наглядно, выкладывая из неё круги, дорожки, ручейки для перепрыгивания и перешагивания, делать



барьер для подлезания, чтобы дети видели этот предмет. Затем я предложить малышам пробежать под вращающейся скакалкой, перешагнуть через вибрирующую и приподнятую скакалку. Далее ребенок сам вращает скакалку вперед – назад с попыткой перешагнуть и перепрыгнуть через нее, когда она впереди.

В средней группе предложите детям самим вращать и перешагивать, а затем перепрыгивать через скакалку вперед и назад удобным для них способом: переступанием с ноги на ногу или прыжком на 2

ногах.

В старшем дошкольном возрасте добавьте ко всем предыдущим упражнениям, упражнения в паре - дети начинают с вращения скакалки, постепенно переходя к прыжкам. Перепрыгивания разными способами: на месте и в движении.

Для того чтобы заинтересовать ребенка скакалкой и избежать трудностей, на середину можно привязать яркий бантик и дать название игре «Летающая бабочка». Поначалу ребенок может почувствовать себя нескладной неумехой, поэтому старайтесь поддерживать 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. Очень важно заинтересовать прыжками через скакалку мальчиков – это необходимое для них упражнение, развивающее ловкость и выносливость.

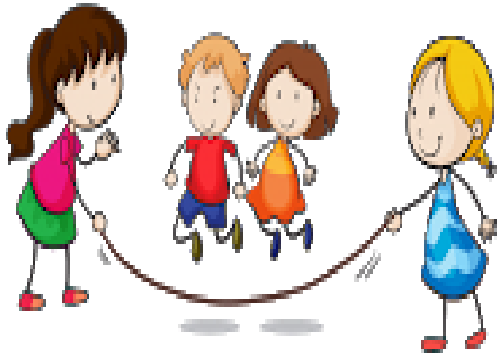
Предостережения

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, предложите детям выполнить 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 с крестно (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 с крестно (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. Про бегание под вращающейся скакалкой (для детей 3- 7 лет).
15. Прыжки через длинную скакалку с за беганием и убеганием во время ее вращения (для детей 5 -7 лет)
16. Прыжки через длинную скакалку в паре на месте и с за беганием (6 -7 лет).