

# Консультация для воспитателей

## «Школа скакалки»

Прыжки со скакалкой – это циклические движения, требующие хорошей координации движений рук и ног. Способствуют развитию таких важных физических качеств, как ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота.

Прыжки через скакалку одно из самых эффективных вспомогательных упражнений. Они 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 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 каждый раз касалась 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.

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.

### 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 надо проверять правильный захват скакалки ребенком!

### Техника вращения скакалки

Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают вращение.

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

## Техника прыжков через скакалку

Обязательно надо 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 надо обращать особое внимание. Приземляться надо – слегка согнув колени, и никогда высоко не отрываться от пола, достаточно подпрыгнуть на 10 - 20 см. Каждая стопа должна приземляться на одно и то же место. Жесткое приземление сразу на всю стопу или только на носки приводит к сотрясению всего тела и к быстрому утомлению мышц ног.

## Методика обучения прыжкам через скакалку

Знакомство ребенка 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.

Поначалу ребенок может почувствовать себя нескладной неумехой, поэтому надо поддерживать интерес у ребенка и почаще подбадривать 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.



# Упражнения со скакалкой:

1. Скакалка сложена вдвое, вращение скакалки правой и левой рукой (вращение кистями рук) ( для детей 3 – 4 лет).
2. Перебрасывание скакалки вперед и назад, ребенок стоит неподвижно (для детей 3-4 лет)
3. Ребенок держит скакалку за ручки и выполняет перешагивания через неподвижную скакалку вперед – назад (руки согнуты в локтях) (для детей 3-4 лет)
4. То же, но ребенок выполняет, прыжки через неподвижную скакалку (руки согнуты в локтях) (для детей 3-4 лет)
5. Вращение скакалки одной рукой правой, затем левой с одновременными подскоками на месте (подскок выполняется во время удара скакалки о землю) (для детей 3-5 лет)
6. Перебрасывание скакалки вперед и переступить через нее (сначала в медленном темпе, затем быстро) (для детей 3- 4 лет)
7. Прыжки через скакалку одновременно двумя ногами (для детей 3-7 лет)
8. Прыжки на одной ноге через скакалку (для детей 5 – 7 лет).
9. Прыжки на одной ноге, попеременно, по два раза на правой и левой (5 -7- лет)
10. Прыжки впрысядку (для детей 5 -7 лет)
11. Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади (для детей 4 -7 лет)
12. Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног (6 – 7 лет)
13. Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу (5 -7 лет)
14. Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги - скрестно (для детей 5 -7 лет).
15. Прыжки через скакалку руки скрестно (для детей 5 – 7 лет).
16. Вращение скакалки сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием (для детей 5 – 7 лет).
17. Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу (для детей 5 – 7 лет).
18. Прыжки в паре, на двух ногах стоя на месте (лицом друг к другу), вращает скакалку один ребенок (для детей 6 -7 лет)
19. Прыжки в паре, на двух ногах стоя на месте (боком друг к другу, держась за руки), вращают скакалку вдвоем, свободной рукой (для детей 6 -7 лет)

20. Прыжки в паре, на двух ногах стоя на месте (друг за другом), скакалку вращает впереди или сзади стоящий ребенок (для детей 6-7 лет)
21. Прыжки на двух ногах, но во время прыжка, выполненного выше, чем обычно, сделать два оборота скакалки.
22. Бег со скакалкой с одновременным вращением и прыжками через нее.
23. Прыжки на месте через длинную скакалку, низко двигается над землей вперед – назад (для детей 5 – 7 лет).
24. Пробегание под вращающейся скакалкой (для детей 5 -7 лет) (ребенок близко подходит к вращающейся скакалке и, когда она поднимается вверх, пробегает под ней через середину)
25. То же, но при пробегании ребенок останавливается в середине, дожидается, когда скакалка опустится вниз, и перепрыгивает через нее (для детей 6 -7 лет)
26. Пробегание под вращающейся скакалкой вдвоем, взявшись за руки (6 -7 лет)
27. Пробегание под вращающейся скакалкой вдвоем, с двух сторон (6-7 лет)
28. Прыжки через длинную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с поворотом на 90, 180.
29. Прыжки через длинную скакалку вдвоем, втроем (для детей 6-7 лет)

