

Обучение детей дошкольного возраста прыжкам со скакалкой

Составители:

Чугина Е. А., Иванова В.М.,
инструктора по физической культуре
ГБДОУ № 96 Фрунзенского района г. Санкт-Петербурга

Пояснительная записка

Дети очень любят прыгать, и лишать их этой радости нет никаких причин. Опасение, высказываемое некоторыми авторами, что при прыжках могут иметь место сотрясение спинного мозга и сдвиг или искривление мягкого позвоночника, не имеет достаточного основания. Благодаря расположенным между позвонками хрящевым пластинкам позвоночник получает большую эластичность, предохраняющую его и заключенную в нем мозговую массу от каких-либо повреждений (А. А. Потапчук, Г. Г. Лукина, 2004).

Для организма ребенка характерны генерализованные физиологические реакции, т.е. в ответ на внешние воздействия организм реагирует активацией различных физиологических систем. При любом виде прыжка производится большая мышечная работа. Участие в прыжках многих мышечных групп, затрата значительной энергии, чувство усилия и преодоления инертности тела являются положительными сторонами этого вида движения.

Знакомые всем нам с детства прыжки через скакалку принято называть скипингом (**Skipping** - происходит от английского «скип» - прыгать, подпрыгивать). Скипинг считается самостоятельным видом спорта.

В США и Европе вместе с модой на здоровый образ жизни скипинг приобрел популярность и развивается как вид спорта с 80-х годов уже прошлого века. Спортивные федерации созданы более чем в 30 странах мира.

В России распространение скипинга (**Skipping**) началось во времена Агнии Барто (в 50-е годы). Конечно, никто тогда, прыгая со скакалкой, не говорил, что он занимается скипингом. Дети просто брали в руки прыгалки и «с поворотом, и с прискоком, и с разбега, и на месте, и двумя ногами вместе... во дворе и на бульваре, в переулке и в саду, и на каждом тротуаре у прохожих на виду» скакали с утра и до самого вечера.

Скакалка очень распространена в спортивном мире. Ни одна тренировка баскетболиста, волейболиста, конькобежца, борца или боксера не обходится без прыжков со скакалкой. Используется она и в художественной гимнастике, и в аэробике со скакалкой - **Роуп-скипинг** - англ. - **Rope skipping** – скакалка (Приложение 1).

В нашей стране состязания по прыжкам со скакалкой в основном проходят во дворах или на занятиях физкультурой, но удовольствие от этого ничуть не меньше.

Увлекательные занятия со скакалкой помогают избавиться от стресса. Монотонность занятий можно разнообразить, придумав игру со скакалкой, вспомнить детские игры с «веревочкой» или включить энергичную музыку и, попрыгав всего пару минут, поднять настроение, так как при прыжках вырабатываются гормоны счастья.

Подчиняясь скорости современной жизни, так сложно выделить время на себя и свое здоровье. Поэтому мы все ищем экономные по продолжительности и финансовым затратам способы оздоровления. Можно сделать вывод, что, занимаясь прыжками со скакалкой, достигается хороший результат при минимуме затрат.

Это простое упражнение способствует укреплению здоровья в целом.

Прыжки со скакалкой позволяют решать следующие задачи:

- улучшить кровообращение;
- развить выносливость;
- обострить реакцию;
- развить чувство ритма
- тренировать сердечно - сосудистую и дыхательную системы;
- повысить общий тонус организма;
- поднять настроение;
- эффективно проработать мышцы рук, ног и брюшного пресса, мышцы ягодиц и бедер, обеспечивая совсем небольшую нагрузку на суставы;
- укрепить связочный аппарат голеностопного, коленного и тазобедренного суставов;
- развить вестибулярный аппарат;
- скорректировать осанку;
- совершенствовать чувство равновесия, координацию и согласованность движений.

Скакалка или прыгалка – спортивный снаряд, представляющий собой шнур с ручками. Для овладения прыжками важно, чтобы скакалка соответствовала росту ребенка. Ручки скакалки должны доходить до подмышек ребенка, вставшего на нее обеими ногами. Скакалка не должна быть слишком легкой.

При освоении прыжков со скакалкой реализуются следующие **принципы:**

- доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников,
- систематичности и последовательности,
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному».

Техника выполнения прыжков со скакалкой.

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.

Различаются три основные группы упражнений со скакалкой:

- прыжки толчком двумя ногами;
- прыжки толчком одной ногой;
- прыжки толчком двумя ногами, чередуемые с прыжками толчком одной.

Прыжки со скакалкой состоят из *нескольких фаз:*

подготовка, толчок, полет, приземление и движения руками.

Подготовка к прыжку. Первая фаза начинается с вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остается почти в неподвижном состоянии. Вращательное движение совершают кисти. Движение руками со скакалкой начинается уже в момент подготовки к толчку. Скакалке придается вращение; при запоздалом начале движения перепрыгнуть через скакалку невозможно.

Несколько позже перед толчком производится небольшое сгибание ног в коленных суставах. В этом положении мышцы передней поверхности бедра и задней поверхности голени растянуты, благодаря чему в момент отталкивания создаются наиболее выгодные условия для последующего сокращения всех разгибателей и выполнения толчка.

Толчок – это выпрямление ног, обеспечивающее незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 2-5 см. В прыжках со скакалкой нужно овладеть умением отталкиваться с различной силой в зависимости от формы прыжков, а, следовательно, изменять характер мышечного напряжения.

При выполнении простых прыжков через скакалку толчок должен быть минимальным по силе, достаточным для преодоления вращающейся скакалки.

Темп толчков в различных упражнениях и комбинациях может быть различным в зависимости от темпа музыкального произведения. Ритм толчков зависит от скорости вращения скакалки и от чередования различных движений с прыжками разной интенсивности.

Полет - скакалка в это время проходит внизу под ногами ребенка.. В фазе полета в прыжках со скакалкой тело может быть выпрямленным, прогнутым, ноги могут быть согнуты вперед или назад, а положение рук достаточно свободное, как правило, руки отведены в стороны – книзу. В зависимости от формы тела в полете степень напряжения различных мышечных групп изменяется: отдельные группы мышц расслабляются и мышечное напряжение регулируется.

Направление полета зависит от предварительного толчка и формы прыжка. В элементарных прыжках обычно полет направлен в вертикальной плоскости, а в сложных — вперед -кверху, в сторону.

Трудность упражнения зависит от скорости вращения скакалки во время полета и от высоты полета, причем зависимость обратная: чем выше полет, тем меньше скорость вращения скакалки, и, наоборот, при небольшом полете скорость вращения скакалки должна быть большая. При выполнении простых прыжков скорость вращения скакалки соответствует скорости прыжка, т. е. на один прыжок приходится одно вращение скакалки.

Приземление. Приземление в прыжках со скакалкой характеризуется большой мягкостью и пружинностью. Перепрыгнув через скакалку, занимающийся приземляется на одну или на обе ноги. Вначале пола касается носок, а затем происходит мягкий перекаат с носка на пятку, причем колени мягко сгибаются и быстро выпрямляются. От умения мягко, легко, эластично приземляться зависит качество выполнения упражнения в целом. Корпус при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение. Этот цикл повторяется неоднократно.

Проще всего приземляться на обе ноги в полуприсед, сложнее — на одну ногу, так как в данном случае помимо эластичности мышц необходима сила мышц ног для сохранения устойчивости. После высоких сложных прыжков, особенно с двойным вращением скакалки, для большей устойчивости целесообразно приземляться в присед.

При приземлении моменты расслабления чередуются с моментами напряжения. Короткие моменты расслабления необходимо максимально использовать для отдыха.

Движения руками. В простых прыжках производятся движения прямыми или слегка согнутыми руками и круговыми движениями кистью. При выполнении сложных прыжков совершаются движения в плечевых суставах, слегка согнутыми или прямыми руками; обычно во время *полета* руки не поднимаются выше плеч.

В начале простых прыжков движению скакалки придается нужное направление (вперед, назад, в сторону), а затем вращение происходит по инерции. В сложных прыжках скакалка движется по различным дугам и направлениям.

В прыжках со скакалкой в положении ноги врозь (или вперед и назад) максимальная амплитуда разведения ног в *полете* совпадает не с переходом через скакалку, а с махом скакалкой вверх.

Прыжки с промежуточным подскоком. В прыжках со скакалкой толчки повторяются многократно с различной силой, требующей умения правильно распределять свои усилия во времени и чередуясь в определенной последовательности (один толчок сильнее, когда про-

изводится прыжок через скакалку, другой — слабее, когда скакалка в полете, так называемый промежуточный прыжок).

Первые толчки по координации легче, так как движения ногами удобнее согласовать с вращениями скакалки, но они интенсивнее по степени мышечного напряжения. Упражнения с промежуточными прыжками по координации труднее, чем с равномерно чередующимися толчками одинаковой силы, так как скорость движения ног и вращения скакалки различна; но по интенсивности нагрузки и по степени мышечного напряжения эти упражнения значительно легче, так как при промежуточном прыжке можно отдыхать, расслабляя соответствующие мышцы.

Прыжки со скакалкой характеризуются рисунком движения скакалки, формой движения всего тела, а также их скоростью, направлением, амплитудой и мышечным напряжением.

Подготовительный этап - знакомство со скакалкой.

Начинать знакомить детей со скакалкой необходимо с 2 – 3-летнего возраста. Детей, которые раньше никогда не играли со скакалкой можно заинтересовать предварительным прочтением стихотворений о скакалке и просмотра иллюстраций, видео материалов..

Можно из 1-2 скакалок выкладывать дорожки для перешагивания, ходьбы между или по скакалкам (для предупреждения травматизма ручки лучше снимать). Часто используют веревку - скакалку и в игровой деятельности для ориентировки в пространстве: «встаньте вокруг или в центр скакалки», выложенной в форме круга, «спрячьтесь за лежащей скакалкой» и т. п.. Много разнообразных заданий со скакалкой на подлезание под 1 или 2, натянутые скакалки. А так же пробегание мимо 1 – 2 вертикально качающихся скакалок. Очень любят дети полосу препятствий «В сказочном лесу», составленную из разных способов применения скакалки: и с шагами, и с ползанием, и с бегом. Это позволит ребёнку привыкнуть к снаряду.

Из подводящих упражнений выбираем простейшие на развитие мелкой моторики с вращением кистью и маховыми движениями с лентами. Конечно, выработка навыка прыжка начинается в игровой форме: «прыгай, как зайчик», «допрыгни до бабочки». Правильность отталкивания тренируется прыжками на батуте с поддержкой взрослого. Даже совсем еще крохи, которые и прыгать-то толком не умеют, с удовольствием играют со скакалкой, старательно пытаясь подражать старшим.

Основной этап – освоения прыжков со скакалкой.

С 4-х летнего возраста дети начинают проявлять интерес к прыжкам через скакалку, упражнения усложняются. Начинаем с манипулирование скакалкой: учим быстро складывать скакалку вдвое, вчетверо, передавать из руки в руку и др., чтобы она не запутывалась; учим принимать различные исходные положения со скакалкой; вырабатываем навыки вращения и хвата за концы одной и двумя руками.

В 4-х летнем возрасте дети уже осваивают одиночные перепрыгивания через скакалку, вращающуюся вперед.

Начальное вращательное движение скакалки выполняется всей рукой, начиная плечевым, локтевым и лучезапястным суставами, а затем, после одного-двух вращений, — только круговым вращением кисти (движение выполняется главным образом за счет лучезапястного сустава). Быстрые вращения, особенно двойные, выполняются кистью, а медленные — всей рукой. Детей необходимо научить правильному положению локтевых суставов и плавной работе кисти.

Движения кисти должны быть равномерными, скакалка должна вращаться натянутой, не касаться пола и тела занимающихся. Махи и круги скакалкой необходимо сопровождать небольшими пружинистыми движениями ног и наклонами туловища в сторону маха.

В игровой форме продолжается работа по формированию навыка прыжка: упругий толчок вверх и мягкое пружинистое приземление. В данный период знакомим детей с длинной скакалкой: учим вращать синхронно с педагогом, играть в «Недельку» с неподвижной скакалкой.

В пятилетнем возрасте у детей совершенствуется умение выполнять одиночные прыжки через скакалку, движения рук и ног приобретают согласованность и появляется серия прыжков, которые совершаются без остановки. (И. Н. Шарабарова, 1991). Усложняются игры и упражнения с длинной скакалкой, качающейся и вращающейся.

Вариативный этап – совершенствование прыжков с длинной и короткой скакалками.

В возрасте 6—7 лет при систематическом обучении и девочки, и мальчики овладевают разнообразными прыжками через вращающуюся вперед-назад короткую и длинную скакалки. Они прыгают на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, без промежуточных и с промежуточными подпрыгиваниями. У большинства из них уже отмечается правильное положение корпуса, координированные и экономичные движения рук и ног, мягкое приземление на переднюю часть стопы. Количество прыжков через скакалку без ошибок в среднем составляет у девочек 6 лет 26—30, у мальчиков — 10—12. Девочки 7 лет уже могут прыгать около минуты, а некоторые и более минуты без остановки, тогда как мальчики в среднем могут выполнять прыжки в течение 35—40 с (С.О. Филиппова, 2000).

При отсутствии целенаправленного обучения разница в прыжках у мальчиков и девочек 6—7 лет огромна: обычно мальчики не овладевают безостановочными прыжками, а остаются на уровне 4—5-летних детей, совершая одиночные перепрыгивания. Девочки же осваивают разнообразные прыжки, широко используя их в самостоятельной деятельности.

При хороших навыках выполнения прыжков дети старшего дошкольного возраста могут непрерывно прыгать со скакалкой 1,5—2 мин. и более.

В перерыве между прыжками хорошо делать упражнения с вращением скакалки разными способами. Они не позволят остыть мышцам и обеспечат отдых.

Обязательно уделяйте внимание правильному дыханию во время прыжков со скакалкой.

Нельзя допускать задерживания воздуха в лёгких. При обучении в медленном темпе полагается делать прыжок на вдохе, а приземляться — на выдохе. При овладении навыками прыжка – дыхание свободное и произвольное. Если ребёнку становится трудно разговаривать, а также появляется одышка, то сделайте перерыв на отдых.

Возможные ошибки

Характерным для детей дошкольного возраста является:

- напряженная поза;
- слишком высокое поднимание согнутых в коленях ног при перепрыгивании;
- большое количество лишних движений руками и корпусом;
- низкое приседание перед толчком, излишний наклон туловища и головы вперед;
- неритмичность подпрыгиваний и вращения скакалки;
- жесткое приземление;
- потеря равновесия из-за слишком запрокинутой головы.

Лучший способ научить ребёнка прыгать через скакалку – это показать на своём примере. Детям проще скопировать действие, чем понять его описание. К тому же, совместные занятия отлично укрепят не только здоровье, но и эмоциональную связь с детьми.

Упражнения, игры, эстафеты, применяемые при обучении прыжкам на скакалке.

1. Кистевое вращение.

Развитие мелкой моторики, особенно движений кистью, начинаем с действий с различными предметами: с веревочкой, с ленточкой короткой и с гимнастической; со скакалкой, сложенной пополам, держать за ручки или по центру сложения; можно использовать и кеглю, и небольшие мячи, шарики. Разнообразим упражнения исх. п.: стоя, сидя, стоя на коленях.

- Задачи:** а) Совершенствовать мелкую моторику кистей рук.
б) Формировать чувство ритма и темпа движений.
в) Развивать координацию при изменении условий (исх. пол., руки прямые или согнутые в локтях, направление вращений и пр.).

Упражнения на развитие кистевого вращения:

- «вертикальные и горизонтальные змейки» - правая (левая) рука вниз, вперед или в сторону; движение кистью - вправо-влево, вверх-вниз или вперед-назад;
- «круги на воде» (песке, в воздухе) - круговые движения кистью вправо-влево;
- «вертикальные винты» - вращение кистью гимнастической ленты в разных плоскостях и направлениях;
- «вентилятор»- пр. (лев.) рука согнута в локте вперед или в сторону, вертикальное вращение вправо-влево; и с перемещением вправо-влево;
- «самолет» - пр. (лев.) рука вытянута вперед или в сторону, вертикальное вращение вправо-влево; и с перемещением вправо-влево;
- «вертолет»- пр. (лев.) рука вверх, горизонтальное вращение над головой вправо-влево;
- «ветерок» - веревочка в двух руках перед собой, вращение вперед-назад;
- «волны» - то же, движение кистей поочередно вверх-вниз;
- «хвостик» - рука вперед или в сторону, согнута в локте, локоть прижат к туловищу; вертикальное вращение вперед-назад;
- «восьмерка» одинарная, двойная и смешанная – 2 руки рядом держат веревочку, скакалку за концы и вращают вперед справа - слева (восьмеркой) по 1, по 2 раза с каждой стороны или с чередованием: 1-1 + 2-2 + 1-1 (в разных комбинациях);
- «белка – попрыгайка» - прыжки на месте на 2-х ногах с вращением веревочки («хвостик») в разных направлениях, рука может быть согнута в локте.

Все упражнения на вращения скакалкой (далее и с маховыми движениями) можно делать с «пружинкой» (полуприседаниями), с перекатами с носка на пятки, с шагами на месте и с разными видами прыжков, в разных плоскостях и темпе, с использованием музыкального сопровождения и без него.

Игры на закрепление кистевого вращения.

«Море волнуется» – дети стоят врассыпную или в кругу, выполняют заданное движение со сменой амплитуды («змейка» или «круги – винты»). «Раз» - правой рукой, «два» -

левой рукой, «три» - двумя руками.

«Слушай боцмана сигнал» - дети стоят по кругу (исх. пол.: лицом или спиной в круг), держат веревочки единой цепочкой, руки прямые или согнутые в локтевом суставе. Педагог или ведущий стоит в центре с бубном в руке. Удары бубна звучат тихо - вращение вперед, громко - назад, удары медленно или быстро - соответственно меняется темп вращения.

Эстафеты или игровые задания на закрепление кистевого вращения:

- «мышка на прогулке» - бег «змейкой» между предметами: вперед – «хвостик» правой рукой, обратно – «хвостик» левой рукой;
- «вертолет» - то же, вращение над головой и вправо-влево;
- «самолет» - то же, вращение впереди и вправо-влево при соответствующем повороте;
- «флюгер» - бег на носках по прямой вперед лицом и обратно вперед спиной или с поворотом на 360 градусов, вращение сбоку и вперед-назад;
- «зайка – попрыгайка» - прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед до ограничителя, вращая веревочку по заданию; обратно – бег;
- «козлик» - прыжки с ножки на ножку, вращение скакалки сбоку с ударом об пол;
- «лошадка» - бег с подниманием бедра, вращение скакалки сбоку с ударом об пол.

2. Маховые и круговые упражнения для рук.

Упражнения со скакалкой состоят из динамических маховых движений с чередующимися напряжениями и расслаблениями различных мышечных групп. Хват в упражнениях со скакалкой может быть более или менее произвольным. При прыжках ее концы находятся у основания ладони, большой палец сверху.

- Задачи:** а) Формировать правильный хват за ручки скакалки.
б) Скоординировать действия рук и ног при движущейся скакалке.
в) Совершенствовать маховые и круговые движения рук, формировать понятие «амплитуда движения».

Упражнения:

- «качалочка» - ленточка (веревочка) в одной или 2-х руках, махи вперед - назад, вправо - влево, вверх - вниз, скрестно, внизу, вверху, перед собой, за спиной, с чередованием, меняя темп, амплитуду;
- «мельница» - с ленточкой круговые движения рук в разных плоскостях и направлениях, одновременно и поочередно;
- «качалочка со скакалкой» - скакалка в 2-х руках внизу спереди; качаем вперед - назад и по сигналу перешагиваем или перепрыгиваем на двух или «козликом» с одной ноги на две; то же, скакалка сзади;
- «рисуем солнце на стене» - с палочкой (веревочкой или лентой): прямая или согнутая в локтевом суставе рука в сторону, вращение вперед-назад, одновременно, поочередно, разноименно, меняя темп и амплитуду;
- «перебрось через себя и поймай скорей меня» - скакалка в руках у ребенка за спиной, бросок вперед по большой амплитуде, педагог может присесть перед ребенком или дети выполняют задание в парах: набрасываем на партнера, стоящего лицом или спиной; то же махом назад;
- «дружные скакалки» - дети стоят в парах, обняв друг друга за талию, в свободных руках

скакалка; перебрасывание вперед – назад без прыжка и с прыжком;

- «перешагни и перебрось» - дети стоят по кругу друг за другом, в руках скакалка (или несколько), маховыми движениями вперед или назад скакалку передаются по кругу; можно перешагивать или перепрыгивать.

Игры на закрепление правильного хвата ручек скакалки:

«Лошадка» - Скакалку надо накинуть на грудь ребенка, а ее свободные концы пропустить через подмышки, получаться «возжи». Возница держится за ручки скакалки, и они с «лошадкой» весело скачут по дорожке, затем меняются ролями.

«Паровозик» - Инструктор физического воспитания впереди, будет локомотивом, а детишки-вагончики – сзади, ухватившись за длинную скакалку, или у каждого на плечи наброшена скакалка, как в игре «Лошадка», ручки скакалки держит следующий ребенок, образуя одну цепочку. Не забывайте озвучивать громко процесс и весело кричать на всю улицу «пых-пых-пых», «ту – ту».

«Прогулка» - Дети в парах держат одну скакалку на двоих и в рассыпную гуляют по площадке. Скакалку можно опускать и поднимать вверх, необходимо одновременно перешагивать или проходить под скакалкой других детей. Разучивать игру надо с одной-двух водящих пар. Усложнение: бег и перепрыгивание.

«Волшебная цепочка» - Дети стоят по кругу со скакалками в руках одной цепочкой. По сигналу водящего выполняют условленное действие: качают или вращают скакалку вперед, назад; одновременно или поочередно; в разном темпе под удар бубна или музыкальное сопровождение.

«Гонка – преследование» - Дети стоят по кругу друг за другом на расстоянии 2-3 метра. Один держит скакалку. По сигналу он бежит к впереди стоящему ребенку и набрасывает скакалку на него, тот перехватывает скакалку и выполняет те же действия. Игра заканчивается, когда скакалка возвращается к водящему.

Усложнение: Водящих может быть несколько. Набрасывание может выполняться и назад, но ребенок со скакалкой должен забежать и встать перед стоящим на точке ребенком.

Эстафета «Бусы» - дети стоят на дистанции, набрасывание выполняется в одном направлении (дети остаются на точках) и после поворота последний ребенок выполняет бег; или в двух направлениях выполняется одно задание: вращении скакалки с набрасыванием вперед или с забеганием и вращением назад; можно перешагивать скакалку или перепрыгивать.

Разнообразные комбинации движений ног, рук и туловища усложняются прыжками через вращающуюся скакалку и длинную и короткую.

3. Прыжки со скакалкой

В прыжках с короткой скакалкой на первых порах детям с трудом дается согласованность движений рук и ног, так как для рук характерны круговые движения, а для ног — вер-

тикальные. И крутить скакалку надо непрерывно, не задерживая ее внизу, не меняя темп вращения.

Задачи: а) Формировать правильные фазы прыжка: толчок, полет, приземление, движения рук.

б) Развивать согласованность движений рук и ног в прыжках разными способами.

в) Учить прыжкам со скакалкой на месте и в движении.

Подводящие упражнения:

- «поймай скакалку» - стопами поймать скакалку, переброшенную через себя вперед или назад;

- «перекаты» - усложнение предыдущего упражнения - добавляем перекат с носка на пятку через скакалку, плавно протягивая ее широко разведенными руками;

- «слушай, не отставай» - прыжки без скакалки, с вращением скакалки в одной руке под изменяющийся темп ударов бубна (не более 80 прыжков в минуту);

- «крылья, носик и хвостик» - прыжок через скакалку в медленном темпе с фиксированием поз: «крылья» - широкий мах вперед с остановкой в позе полуприседа, а руки вперед, как клювик, невысокий прыжок с протягиванием скакалки под ногами и «замри» на приземлении, показав «хвостик» - руки назад. Прыгать можно на двух ногах одновременно или «козлик» - поочередно с одной на две;

- прыжки вперед через вращающийся обруч для закрепления навыка обратного хвата скакалки;

- перебрасывание скакалки руками вперед или назад и перешагивание через нее.

В середине скакалки можно завязать яркую ленту или сделать поролоновую веревку, чтобы ребёнку было легче ориентироваться в направлении движения снаряда.

Виды прыжков

- Подпрыгивание до предмета, регулируя высоту в зависимости от роста ребенка, его двигательных возможностей, что тренирует силу толчка, развивает прыгучесть, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой.
- Простые (одиночные): ноги сведите вместе, от пола отталкивайтесь носками. Одно подпрыгивание – один оборот скакалки.
- Прыжки через скакалку с вращением ее вперед или назад.
- С междускоком или с промежуточным прыжком.
- В разных направлениях: прыгать, поочередно перемещайтесь вправо и влево, вперед – назад.
- С поворотами вправо – влево, кругом и вокруг себя.
- В разном темпе, с музыкой и без.
- Ноги врозь – ноги вместе: приземляясь во время прыжка, расставьте ноги на ширину плеч. При следующем приземлении снова соедините ноги.
- Прыжки ноги врозь, одна нога вперед другой.
- На одной ноге или с чередованием: одна – две.
- Выбрасывание поочередно ног вперед, назад или в стороны.
- С ноги на ногу: поочередно делайте подскоки на правой и на левой ноге, как будто бежите на месте. Кстати, только такая техника позволяет двигаться с большой скоростью – более 150 подскоков в минуту.
- С подниманием колена: упражнение аналогично прыжкам с ноги на ногу, однако здесь

необходимо поднимать колено до уровня пояса. Это отличное упражнение для мышц брюшного пресса.

- Прыжки с отведением голени назад
- Прыжки в приседе
- Прыжки со скрещенными ногами или врозь – скрестно.
- Прыжки с ноги на ногу «качалочка»: одна нога вперед, затем другая назад.
- Скольжение: делайте маленькие шажки, перенося вес тела с ноги на ногу.
- Руки в стороны – скрестно.
- Прыжки через скакалку вдвоём, стоя друг к другу лицом или в затылок, скакалку крутит передний или стоящий сзади.
- Двойные: два подскока должны приходиться на один оборот скакалки. Эти прыжки более медленные, поэтому переходите на них, когда почувствуете, что пришла пора восстановить дыхание.
- Переход от вращения скакалки к прыжку - возьмите скакалку перед собой в руки, согнутые в локтях, и вращайте «восьмеркой». Чтобы перейти к прыжкам, заведите одну руку скрестно над другой и разведите руки в стороны через верх, начинайте прыгать.

Игры

«Пятерка» - интересная игра для 2-х и более игроков, требует внимания, сосредоточенности.

Описание игры. Для игры нужна только одна скакалка. Вся игра заключается в последовательном выполнении упражнений со скакалкой. Каждое упражнение выполняется от 1 до 5 раз - в зависимости от сложности. Причем начинаем игру с 5 прыжков и постепенно приходим к одному последнему - победному прыжку.

Правила игры.

Один игрок начинает прыгать, если где-то сбивается или не выполняет - ход переходит к следующему.

Победителем считается тот, кто первым выполнил все упражнения.

упражнения:

5 раз - прыгаем через скакалку самым обычным способом, двумя ногами одновременно, скакалку вращаем вперед;

4 раза – прыгаем ноги врозь, ноги вместе;

3 раз – прыгаем через скакалку обычным способом, но скакалку теперь вращаем назад;

2 раза - прыгаем через скакалку на правой ноге;

1 раз - прыгаем через скакалку на левой ноге.

Кто первый выполнил последнее упражнение - тот и победил.

«Нагонялы» - один игрок начинает прыгать и считает прыжки до ошибки. Второй должен прыгнуть такое же количество раз. Если не повторил, то проиграл.

«Скок – поскок» - выполнение прыжков в общем для всех детей темпе под потешку:

Скок, скок, поскок!

Молодой дроздок

По водичку пошел,

Молодичку нашел.

Молодичка – невеличка:

Сама с вершок,

Голова с горшок.

Варианты:

- Прыжки на двух ногах, соблюдая заданный темп потешки.
- На каждую строчку потешки выполняются разные прыжки: на первые две строчки – на двух ногах, на третью-четвертую строчки – со сменой ног, на пятую-седьмую строчки – ноги вместе – ноги врозь.
- Прыжки под потешку в медленном и быстром темпе.

«Вороны»

Вон под елочкой, под пушистой,
Скачут по снегу вороны.
Кар-кар! Кар-кар!
Из-за корочки подрались,
Во всё горло раскричались:
«Кар-кар! Кар-кар!»
Только ночка наступает,
Все вороны засыпают.
Кар-кар! Кар-кар!

Варианты:

- Дети прыгают через скакалку в соответствии с ритмом стихотворения.
- Со сменой темпа: на 1-6 строчки прыжки в быстром темпе, на 7-9 – в медленном.

«Марионетка» - на развитие фантазии - в ритме потешки выполняются различные прыжки. Оцениваются оригинальность прыжков, качество и быстрота выполнения.

Я скажу, что я не детка.
Я, друзья, – марионетка.
Ручки, ножки разводные.
И проворные такие.
Здесь они – как на шарнире.
Развожу руками шире,
Быстро вверх их поднимаю,
Ножки же не забываю –
Начинаю ими двигать,
Бегать, топтать, даже прыгать.

«Зеркало» - ведущий прыгает со скакалкой, меняя способ выполнения. Остальные повторяют его движения. Кто первый ошибся, тот проиграл.

«Назови растение (животное, имя и т.п.)» - на каждый прыжок ученик должен назвать имя девочки (мальчика), растение, животное. Способ выполнения прыжков оговаривается заранее.

«Успей схватить скакалку» - две команды выстраиваются в две шеренги друг напротив друга на расстоянии 3 м одна от другой. Каждая пара игроков, стоящих друг напротив друга, получает скакалку и, взявшись за разные концы, кладет ее на пол посередине между собой.

Педагог демонстрирует общеразвивающие упражнения, которые все играющие должны точно повторять. По его сигналу игроки должны взять скакалку раньше соперника и выполнить с ней 5 прыжков; способ выполнения оговаривается заранее. Тот, кому это удастся, приносит своей команде очко.

Прыжки через длинную скакалку.

Длинная скакалка не должна быть легкой, иначе она не сможет касаться земли. Толщина ее не менее 10 мм, длина 4 м.

Техника прыжков через длинную скакалку подобна технике прыжков через короткую скакалку. Вначале дети учатся прыгать через неподвижную, качающуюся и вращающуюся скакалку с места, затем пробегать вслед за скакалкой, как бы догоняя ее. Пока дети учатся, скакалку вращает воспитатель с кем-либо из детей. Он учит своего помощника правильно держать конец скакалки – только пальцами, чтобы она легко вырывалась из руки, если ее заденет пробегающий; равномерно вращать ее так, чтобы она описывала большие круги. Ускоряя или замедляя вращение скакалки можно облегчить выполнение пробегаания и прыжков.

Вбегание под вращающуюся скакалку и прыжки через нее представляют движение смешанного типа, в котором различают, вбегание и прыжки — неоднократно повторяющиеся циклы. Вбегание производится с небольшого расстояния — 3—4 м, бег равномерный, без ускорения. Скакалка вращается сверху вниз в сторону ребенка. Вбегание осуществляется вслед за скакалкой. С появлением хороших навыков скакалку вращают двое детей.

- Задачи:**
- а) Совершенствовать технику прыжка.
 - б) Воспитывать смелость, чувство товарищества.
 - в) Развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Упражнения и прыжки с длинной скакалкой.

- вращение длинной скакалки в парах синхронно, приспособившись к темпу, заданному воспитателем, а далее и к темпу прыжков каждого ребенка;
- прыжки через качающуюся скакалку, стоя в центре лицом или боком к скакалке;
- стоя по центру любым боком к скакалке, перепрыгнуть вращающуюся скакалку 1-2 раза;
- пробегаание по прямой или наискось под вращающейся длинной скакалкой, не задев её и как бы догоняя;
- пробегаание по начерченной на полу дорожке шириной 20–30 см;
- пробегаание с разными заданиями: руки на пояс, в стороны, за голову, вверх, боком, приставным или скрестным шагом, спиной вперед;
- пробегаание парами, держась за руки;
- вбежать по диагонали под вращающуюся длинную скакалку с остановкой по центру;
- вбежать по диагонали под вращающуюся длинную скакалку и прыгать разными способами;
- вбегания и выбегания: вбежать под вращающуюся длинную скакалку, перепрыгнуть через неё и выбежать;
- прыжки разными способами: на счет, в быстром темпе, с поворотом, на одной ноге.

Игры.

«Неделька» - перепрыгивание скакалки, с постепенным ее подъеме: «понедельник» – скакалка лежит на полу, «вторник» – поднимается на 5 см и т. д.. Скакалка может быть неподвижной или качающейся. Важно водящим держать скакалку свободно или слегка опускать во время перепрыгивания для предупреждения травматизма, если ребенок задевает за скакалку.

Правила игры

1. Прыжки выполняют дети поточным методом.

2. Игрок, сделавший ошибку, начинает прыгать сначала или повторяет прыжок на данной высоте.
3. Выигрывает тот, кто не сделал ни одной ошибки.

«Часы» - развивает выносливость и внимание.

Правила игры

1. Все хором произносят: «Тик-так, тик-так».
2. Выбирают двух игроков, которые будут вертеть скакалку в том же ритме.
3. Остальные по очереди прыгают через скакалку.
4. Первый прыгает один раз и встает в конец очереди, второй – два и т.д.
5. Игрок, сделавший ошибку при прыжках или в счете – меняется с одним из игроков, крутящих скакалку.

«Удочка» - на выносливость и координацию движений.

Описание игры

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих.

Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

Правила игры

1. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голенистопа.
2. Игроки не должны далеко отходить или приближаться к водящему во время прыжков.
3. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а водящий занимает его место.
4. Соревновательный вариант - задевший веревку игрок выбывает из игры. Победителями становятся 2 - 3 последние игрока, которые не задели веревочки.

«Самый ловкий» - на развитие координации движений.

Вариант для дошкольников –

Скакалку (или веревку) держат 2 человека на уровне груди игроков. Игроки должны проходить или пробегать под ней, не задевая. Каждый раз, когда игроки проходят под веревкой, она опускается ниже примерно на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку, выбывает из игры.

Вариант для школьников и взрослых «Лимбо» –

Подлезать под скакалкой, согнувшись назад. Выигрывает тот, кто остался последним.

«Большая прыгалка» - прыжки по два и более человека.

Перепрыгивать вместе, держась за две руки или одну, лицом или спиной друг к другу, на двух ногах, на одной и т. п..

В прыжки через скакалку являются наиболее координационно-сложным двигательным действием для детей старшего дошкольного возраста. Особенности методики обучения прыжкам через скакалку базируются на возрастных особенностях опорно-двигательного аппарата и развития центральной нервной системы.

Разработанный комплекс упражнений, игр, эстафет, способствующих формированию умения в прыжках через длинную и короткую скакалки, с учетом возрастных особенностей

детей дошкольного возраста, строился из специально подобранных упражнений, адаптированных к дошкольному возрасту.

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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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.- 184 с.
3. Гимнастика: Учебное пособие / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. — М.: Академия, 2005. — 448 с.
4. Лукина Г.Г., Потапчук А.А. Анатомо-физиологические особенности двигательной деятельности дошкольников // Теория и методика физической культуры дошкольников: Учебное пособие / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004. - С. 53-57.
5. Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями Методические рекомендации / Автор-составитель С.О. Филиппова-СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И. Герцена, 2000. - 53 с.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1988. - 143 с.
7. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева.- СПб.: ВВМ, 2004.- 514 с.
8. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой.- М.: Советский спорт, 1991.- 93 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Роуп-скиппинг (англ. - Rope skipping - скакалка) или аэробика со скакалкой представляет собой комбинации различных прыжков, акробатических и танцевальных элементов с одной, двумя скакалками или одновременно через несколько скакалок разной длины, которые выполняются индивидуально и в группах. Скакалка также входит в *Тай-Кик-аэробику* как обязательный элемент, чтобы максимально сжечь подкожные жировые отложения.

Несмотря на внешнюю сложность выполнения прыжков и сопутствующих интенсивных движений в темпе до 120 и более вращений в минуту, роуп-скиппинг является одним из самых доступных и эмоциональных видов мышечной активности, который позволяет эффективно воздействовать на важнейшие мышечные группы, укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную системы, корректировать массу тела, развивая общую и скоростную выносливость, силовые качества, ловкость и координацию.

Данный вид аэробики широко применяется с детьми различного возраста, подростками, в совместных занятиях с родителями.

Техника движений роуп-скиппинга основана на выполнении базовых элементов прыжков. Представим некоторые виды и технику выполнения прыжков роуп-скиппинга:

- «степ» - попеременно впереди правая, левая нога;
- «слалом» - сгибая колени вправо, влево;
- «твист» - на двух ногах, поворачивая стопы вправо, влево;
- с поворотом на 180 или на 360 градусов.
- «прыжки на месте» – подпрыгивать следует невысоко на 1–2 см от пола, чтобы скакалка только прошла под ногами; вращение скакалки осуществляется не вращением рук, а кистевым движением; голову и спину необходимо держать прямо, не расставляя широко руки; для начинающих достаточно добиться 70 прыжков в мин, увеличивая со временем до 90;
- «прыжки туда - обратно» – прыгать нужно вперед, затем обратно через скакалку; темп – 70 прыжков в мин;
- «бегущий шаг» – как при беге следует выдвинуть колени и выполнять прыжки; темп – 80 прыжков в мин;
- «скачки на лошади» – двумя ногами одновременно необходимо совершить прыжок, затем – прыжок ноги в стороны; прыжки чередовать – то вместе ноги, то врозь;
- «двойные прыжки» – выполняя двойные прыжки, т.е. за один прыжок скакалку проводят под ногами два раза; можно чередовать двойные прыжки с обычными;
- «перекрестные прыжки» – держа локти согнутыми на уровне талии, скакалку проводят через голову, одновременно скрещивая руки, прыгают в получившуюся петлю.

В соответствии с мотивами и интересами занимающихся, их возрастом, уровнем физического состояния современные модификации прыжков со скакалкой могут иметь следующую направленность:

- оздоровительную, основанную на нагрузках умеренной и низкой интенсивности преимущественно аэробно-анаэробного характера с общей продолжительностью базовых упражнений от 5 до 20 мин в занятии;
- рекреативную, включающую разнообразные игры, эстафеты, конкурсы, шоу с использованием скакалок;
- спортивную, предусматривающую проведение соревнований по роуп-скиппингу в объеме обязательной и произвольной программ.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Физкультурное развлечение - соревнование
для детей подготовительных групп
"Веселая скакалка"

Оборудование: Ограничители, эстафетные поролоновые палочки, тоннели, длинные и короткие скакалки по количеству дорожек или количеству пар, по 2 «Кузнечика» на дорожку.

Ход досуга

I. Марш – парад. Приветствие.

Загадки: Час на ножке скачет Алка,
А в руках свистит ... (Скакалка)

Когда апрель берёт своё
И ручейки бегут, звеня,
Я прыгаю через неё,
А она — через меня. (Скакалка)

«Скакалка» - стихотворения для монтажа (по желанию):

Леонид Мазинов

Лежала скакалка,
Хозяйку ждала,—
А девочка Алка
Какао пила.
В окошко смотрела,
Какао пила.
Скакалка терпела,
Скакалка ждала,
Скучала скакалка,
Хозяйку звала...
Гулять без хозяйки
Скакалка ушла.
Скакалка скакала,
Была весела,—
А Алка какао, какао пила.
Скакалка скакала
Весь день напролёт,
Сначала скакала она у ворот,
Потом ускакала на скверик скакать —
И с маленькой Анькой осталась играть...
Навек от хозяйки скакалка ушла.
А Алка сидела – какао пила.

Виктор Пахомов

Фрези Грант

Я скачу через скакалку,
Босоножек мне не жалко,
Скачет бантик по плечу,
Двое крутят – я скачу.

«Веревочка»

Агнии Барто

Я и прямо,
Я и боком,
С поворотом,
И с прискоком,
И с разбега,
И на месте,
И двумя ногами вместе.

Мы с Маринкою и Галкой
На одной большой скакалке
Дружно прыгаем и скачем,
Вверх взлетаем словно мячик,

Вместе с нами прыгают
Вероника с Лизою.
Приходите на скакалку
Вместе прыгать. Нам не жалко.

«Галка и скакалка»

Надежда Чванова

Скакалочка, скакалка-
Подарок в день рожденья.
Скакала с нею Галка
Легко на удивленье.
До ста мы досчитали,
Потом со счёта сбились,
А ножки резвой Гали
Всё не остановились.

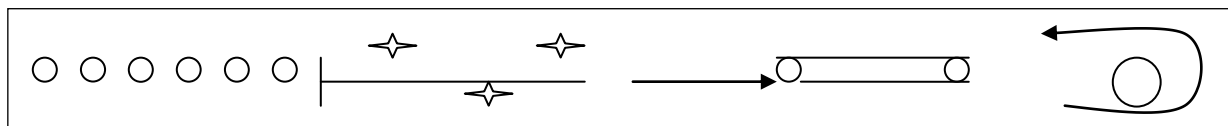
Сама не знает Галка:
И что это такое -
Волшебная скакалка
Ей не даёт покоя.
Не лучше ли скакалки
Простой, обычный мячик?
В отличие от Галки
Он по сто раз не скачет

II. Разминка

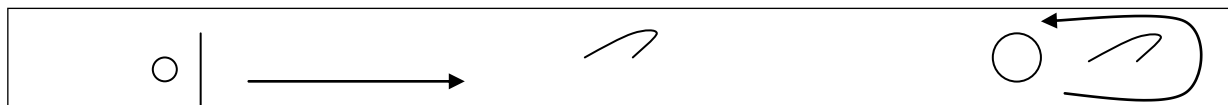
III. Показательные выступления – танец «Скакалка» Н. Пешкова (Д. Тухманов или др.)

IV. Соревнования:

1. Эстафета «Разминка» - Игроки стоят на линии старта в колонне. Вдоль дистанции лежит гимнастическая скакалка, далее через 3 м лежит тоннель, ограничитель стоит на отметке 12 м. Игрок с эстафетной палочкой в руке по сигналу судьи начинает движение вперед прыжками на двух ногах вправо-влево через скакалку, пролезает в тоннель, обегает ограничитель и бегом возвращается на линию старта. Передает эстафету второму игроку.



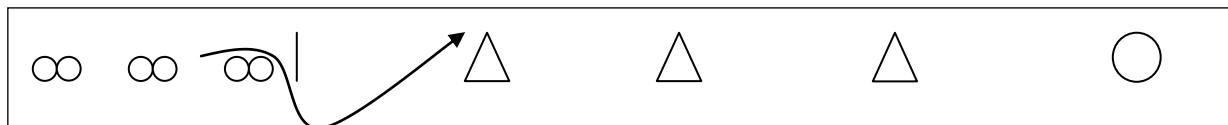
2. Конкурс капитанов - По сигналу капитан бежит до центра дорожки, где лежит скакалка, выполняет 5 прыжков через скакалку любым способом. Далее бежит вперед со скакалкой в руках, забегает за ограничитель в конце дорожки, повторяет 5 прыжков и оставляет скакалку. Финиш на линии старта.



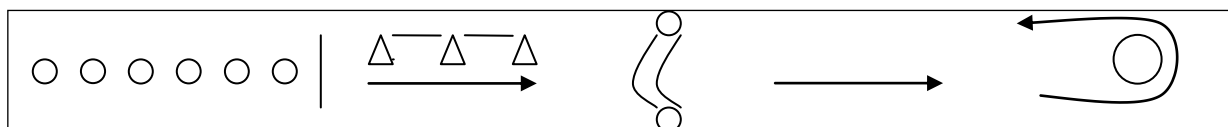
ИЛИ: Капитаны стоят по всей площадке. По сигналу одновременно выполняют прыжки через скакалку до ошибки. Инструктора физического воспитания или воспитатели ведут подсчет прыжков соперника. Выигрывает капитан, выполнивший большее количество прыжков.

3. Эстафета «Скачки в парах» - Игроки стоят на линии старта в колонне, разбившись на пары: первый – «лошадка», на плечи которой наброшена скакалка, пропущенная под подмышками; второй – «наездник», держится за ручки скакалки. На дистанции через

каждые 3 метра стоят конусы. Первая пара по сигналу начинает бег «змейкой» в обе стороны. На финише «наездник» отпускает скакалку, пробегает линию старта, «лошадка» перебрасывает скакалку через голову впереди стоящего игрока, происходит передача эстафеты. 4-й игрок образует пару. (Или каждой паре по скакалке и эстафетная палочка у первой пары).



4. Эстафета «Конкур» - Игроки стоят на линии старта в колонне. У первого в руках эстафетная палочка из поролона. Вдоль дистанции 2 «кузнечика» для перепрыгивания на высоте 20-30 см. В центре дистанции между дорожками стоят педагоги, в руках которых по две скакалки для перепрыгивания любым способом. Обратные те же действия.



V. Игры:

- «Удочка» - Команды располагаются по углам площадки малыми кругами вокруг своего педагога, который вращает длинную скакалку в течение минуты. Игроки перепрыгивают скакалку, задевшие или пропустившие ее, выбывают из игры. Выигрывает команда, сохранившая большее число игроков.

- «Гонка с преследованием» - Игроки команд стоят друг за другом в общем кругу. У каждой команды скакалка. Игрок держит скакалку за ручки, веревка за спиной, он бежит до впереди стоящего игрока, набрасывает на него скакалку. Второй игрок берет скакалку и повторяет те же действия и т.д..

VI. Подведение итогов. Награждение.

VII. Марш – парад.