

Как научить детей прыгать на скакалке.

Прыжки на скакалке приносят пользу для всего организма ребенка. С ранних лет необходимо приучать ребенка правильно прыгать, мягко приземляться при окончании прыжка, приседая, сгибая колени и опускаясь на носки.

Прыжки развивают ловкость и выносливость, легкость, укрепляют мышцы и сердечно - сосудистую систему, улучшают осанку, предупреждают плоскостопие и сколиоз, развивают аппетит и улучшают сон. Кроме того, эти занятия приносят детям массу удовольствия и веселья.

Скакалка - мягкий предмет. Это определяет специфику упражнений с ней. Хват в упражнениях со скакалкой может быть более или менее произвольным. При прыжках ее концы находятся у основания ладони. Технически правильное владение скакалкой в значительной степени определяется темпом и ритмом движения предмета. Чтобы сохранять свою форму, скакалка должна постоянно находиться в движении. Это достигается активной работой кисти. При исполнении движений типа прыжков действия кистями выполняются при фиксированном положении рук, которые согнуты в локтевых суставах (плечо и предплечье образуют тупой угол).

В детском саду используются разнообразные прыжки через короткую и длинную скакалки. Для овладения прыжками важно, чтобы скакалка соответствовала росту ребенка: вставшему на нее обеими ногами ручки скакалки должны доходить до подмышек. Скакалка не должна быть слишком легкой. 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. Этот цикл повторяется неоднократно.

Знакомить детей со скакалкой необходимо 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 предложить малышам пробежать под вращающейся скакалкой, перешагивает 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 предложить детям самим вращать скакалку 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 добавляются ко всем предыдущим упражнениям упражнения в паре, дети начинают с вращения скакалки, постепенно переходя к прыжкам, также перепрыгивают разными способами: на месте и в движении, подвижные игры со скакалкой («Удочка», соревнования с индивидуальными прыжками).

Очень важно заинтересовать прыжками через скакалку мальчиков – это необходимое для них упражнение, развивающее прыгучесть, ловкость и выносливость. Следует отметить, что именно в прыжках через скакалку замечается значительная разница между, одновозрастными мальчиками и девочками: девочки могут выполнять уже по 5—6 прыжков подряд, тогда как мальчикам безостановочные прыжки не удаются. Это объясняется тем, что девочки часто прыгают через скакалку индивидуально или, объединяясь подгруппами; мальчики же почти не используют этот вид движения в самостоятельной деятельности.

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.

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.

Обучение прыжкам на скакалке следует разделить на несколько этапов.

Этап 1. Необходимо научить ребенка прыгать на носках (без скакалки), отрываясь от пола на 1-2 см. Ни в коем случае не приземляясь на полную стопу.

Этап 2. Затем взять обе ручки скакалки в одну руку и выполнять вращения кистями, чтобы скакалка вращалась как при прыжках, но следить за тем, чтобы ребенок не вращал скакалку очень быстро.

Этап 3. После этого можно совместить прыжки от пола и вращения скакалкой в одной руке. Причем на каждый удар скакалки об пол ребенок должен находиться в фазе полета.

Этап 4. Когда у ребенка получится усвоить этот этап, можно пробовать вращать скакалку обеими руками, при этом совершая прыжки, отрываясь на 1-2 см от земли. Темп можно задать здесь более медленный, 80-85 прыжков в минуту.

Индивидуальные и коллективные игры со скакалкой.

1. Взмахнуть скакалкой из-за головы вперед и перешагнуть ее в начале медленно, а потом все быстрее и быстрее.
2. Прыжки на одной ноге (попеременно два прыжка на левой ноге, два прыжка на правой).
3. Прыжки через скакалку, держа оба конца ее одной рукой и описывая скакалкой круги по земле.
4. Прыжки со скакалкой с кружением ее в боковом (правом или левом) направлении.
5. Прыжки со скрестным движением рук.
6. Прыжки с двойным вращением скакалки на один прыжок. Три прыжка обычных, на четвертый — двойное вращение.
7. Прыгая через скакалку, быстро пробежать 20—30 м.
8. Две пары кружат длинные скакалки. Две команды по 2—3 человека одновременно прыгают. Выигрывает команда, выполнившая больше прыжков.
9. Две команды стоят, каждая в колонне по одному. Какая команда пробежит быстрее через вращающуюся скакалку.

10. Прыгают по три человека, стоя один другому в затылок. Скакалки у впереди стоящего. Какая тройка выполнит большее число прыжков, не задев скакалки.

11. Прыгнуть одновременно обеими ногами: ноги врозь или одна нога впереди, другая сзади; подпрыгнуть и, когда скакалка будет над головой, переменить в руке ручки скакалки; вращать скакалку так быстро и прыгать так высоко, чтобы скакалка во время прыжка успела пройти под ногами 2 раза; прыгать в полуприседе, участница, совершившая ошибку, уступает очередь другой участнице, а та — следующей.