

Консультация для родителей

Обучение детей дошкольного возраста прыжкам через скакалку

Подготовил: инструктор по ФК **Бутакова П.О.**

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. Для того чтобы определить правильную длину скакалки, ребенок должен **взять ее за ручки и наступить в середине стопами. Когда ребенок ее натянет, концы должны касаться подмышек.** Остальную длину необходимо срезать. Когда скакалка слишком длинная, то трудно контролировать движения.

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!

ПРЫЖКИ НА ДЛИННОЙ СКАКАЛКЕ

1-ый этап. Методика обучения

Планомерное и систематическое обучение прыжкам через скакалку начинается со среднего дошкольного возраста. Координировать и сочетать движение рук и ног детям трудно, поэтому, вначале обучают прыжкам через длинную скакалку, так как для выполнения этих прыжков не требуется такое сочетание. Вначале дети учатся перешагивать через неподвижную длинную скакалку, которую держат двое других детей на высоте 3-5 см. над землей. Затем детей учат прыгать с одной ноги на другую, перепрыгивать через нее двумя ногами, одной (правой или левой) ногой, вперед-назад.

2-ой этап.

После освоения, эти упражнения проводятся через качающуюся вперед-назад скакалку. Эта же последовательность упражнений сохраняется при выполнении одиночных прыжков через скакалку (вращающуюся). Постепенно дети переходят от одиночных к серии разнообразных прыжков. В качестве усложнения детям предлагают выполнять прыжки с промежуточными подскоками и в более быстром темпе, который определяется скоростью вращения скакалки.

3-ий этап.

Более сложным для детей является овладение пробеганием под вращающейся скакалкой, вбеганием и выбеганием. При этом скакалка вращается в сторону ребенка сверху ВНИЗ, касаясь земли.

Освоив пробегание и вбегание, дети переходят к выполнению разнообразных прыжков и заканчивают упражнение выбеганием. Используются и парные прыжки, пробегание по двое-трое.

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КОРОТКУЮ СКАКАЛКУ

Наряду с обучением прыжкам через длинную скакалку организуется обучение прыжкам через короткую скакалку.

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.

По существу дети уже освоили серийные прыжки, и теперь их задача состоит в соединении движений рук с прыжками. Поэтому вначале детей учат перебрасыванию скакалки руками вперед-назад и перешагиванию через нее. Усвоив координацию движений рук и ног, дети легко переходят на прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед-назад. Одним из разновидностей этих прыжков являются прыжки через обруч.

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, здесь я слежу за одновременным вращением вперед или назад, работает только кисть.

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, я предлагаю детям **выполнять специальные упражнения** с вращением голеностопного сустава, скручиванием стоп, упражнения на растягивания икроножных мышц, а также упражнения для мышц пальцев ног.

Ссылка на видео <https://youtu.be/JKMRMVlt5xo>