

## **Первые шаги в обучении прыжкам через короткую скакалку**

Сколько радости и удовольствия испытывает ребенок, прыгая через скакалку! К сожалению, теперь наши дети, во время досуга, очень редко пользуются скакалкой. Если ребенок до 5-6 лет не научился прыгать через скакалку, то у большинства детей, в дальнейшем возникают трудности психологического характера.

Прыжки через скакалку – это прекрасное средство для тренировки выносливости, быстроты, ловкости. Поэтому прыжки через скакалку очень часто используют в различных видах спорта.

Прыжки находят широкое применение в двигательной активности детей, они очень часто пользуются различными видами прыжков в играх, а также используют их в повседневной жизни при перемещениях в пространстве.

Прыжки со скакалкой характерны тем, что не требуют сильного отталкивания, так как подпрыгивание над скакалкой невысокое, поэтому ноги при приземлении сгибаются настолько, чтобы выполнить следующее отталкивание, носки после отталкивания должны быть оттянуты, туловище быть прямым, скакалку вращать кистями и предплечьями рук, при этом плечи не должны двигаться.

В процессе систематического выполнения прыжков у детей постепенно складывается необходимая координация движений. Прыжки через скакалку требуют определенного уровня развития головного мозга, крепости костей конечностей, эластичности мышц и глазмера. Это все происходит в процессе выполнения подводящих упражнений, на протяжении всего времени обучения прыжкам через скакалку, с целью тренировки всех функций организма, что должно способствовать управлению всеми видами движений.

Приступая к обучению прыжкам через скакалку, необходимо вначале научить детей без скакалки мягко приземляться и правильно держать свое тело. При этом следует учитывать возраст, здоровье, физическую подготовленность и физическое развитие детей.

Во время прыжков у детей должны быть небольшие паузы для отдыха (1-2 мин). Непрерывная продолжительность прыжков через скакалку у старших дошкольников может быть доведена до 1-1,5 мин.

Прыжками и бегом со скакалкой можно укрепить сердце и легкие, развить ловкость, хорошо подготовить к освоению других видов прыжков. А это значит, сердце не останется маленьким, слабым и в дальнейшем будет работать без сбоев.

Нужно знать меру: прыгать первоначально не больше 10 раз, без перерыва, а потом не более 30 – 40 раз подряд. При хорошей технике прыжков через скакалку можно с

небольшими перерывами прыгать до 1,5 минут. Если приземление тяжелое, с плохой амортизацией стоп, время прыжка следует ограничить.

После прыжков рекомендуется походить, сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, выполнить 1–2 общеразвивающих упражнения со скакалкой.

Во время обучения прыжкам через скакалку необходимо обращать внимание на точное и правильное выполнение прыжка (легкость, мягкость исполнения, оттянутые носки ног, хорошая осанка и др.).

При выполнении прыжков через скакалку, туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, за счет правильной техники выполнения упражнения и свободы дыхания. Этому способствует мягкое отталкивание ног от пола, невысокий взлет, во время которого носки ног оттянуты, это способствует мягкому приземлению на носки с последующим перекатом на пятки (опускаясь на короткое время на всю стопу). На приземление следует особо обратить внимание. Жесткое приземление сразу на всю стопу или только на носки приводит к сотрясению всего тела и быстрому утомлению мышц ног.

Скакалка вращается кистями и предплечьями рук, при неподвижности плеч, локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают движение. Необходимо помнить и объяснить детям, что чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти.

Первоначально нужно научить детей вращать кисти рук без скакалки, для этого сжимаем пальцы в кулак и вращаем их внутрь и наружу, опустив руки вниз, а также держа их перед собой. Затем выполняем круговые вращения прямыми руками, и руками, согнутыми в локтевых суставах. Вращение выполняются как вперед, так и назад. После этого, детям предлагается взять скакалку, сложенную пополам, за концы в одну руку. И учим вращать ее сбоку (слева, справа), а также вверх (над головой), и вниз (по полу). Эти упражнения выполнять как правой, так и левой рукой. Привыкнув к движению скакалки, начинаем постепенно менять скорость вращения, то ускоряя, то замедляя движение. Для этого можно использовать счет, музыкальное сопровождение, читать ритмичные стихи (как взрослому, так и ребенку во время прыжка).

После этого берем скакалку за концы в две руки и, удерживая ее впереди (перед собой), слегка раскачиваем вперед, назад, вправо, влево. Удерживая ее в том же положении, сначала, перешагиваем через нее, а уже затем перепрыгиваем (двумя ногами вместе, «одной-другой»).

Для облегчения начального обучения прыжкам через скакалку можно предложить такой способ: ребенок выполняет ритмичные подскоки на двух ногах на месте и одновременно вращает кисти рук. Нужно объяснить детям, что подпрыгивание не должно быть высоким, и оно должно совпадать по времени с ударом скакалки о пол. Освоив эти подготовительные упражнения, можно переходить непосредственно к прыжкам через скакалку.

Прыжки через скакалку на первых порах, детям дошкольникам удаются с трудом. У них нет согласованности в движениях рук и ног, потому что руки выполняют круговые движения в горизонтальной плоскости, а ноги, выполняют движение в вертикальной плоскости (подпрыгивание).

Иногда дети стараются быстро вращать скакалку и также задевают ее ногами. Для того, чтобы замедлить движение скакалки, руки надо слегка развести в стороны, и вращать их в горизонтальной плоскости.

Научившись хорошо прыгать, дети испытывают чувство уверенности в себе, внутренний комфорт, вот почему их психическое и эмоциональное благополучие не вызывает сомнения.

Консультацию подготовила инструктор по физической культуре  
МБДОУ № 25 Сибирякова Т.В.  
Июнь 2018г.