

## Основные этапы обучения детей старшего дошкольного возраста прыжкам со скакалкой



Копылова

Лариса

Владимировна,

инструктор

по

физической

культуре

Одной из первых задач дошкольного образования является охрана и укрепление здоровья детей. Здоровье — понятие собирательное и зависит от разных факторов, но в большей степени от показателей выносливости, работоспособности, состояния сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. Повышению уровня этих показателей способствует, в основном, двигательная активность человека.

В современных условиях, повышенная образовательная нагрузка, повсеместное увеличение занятости родителей и внедрение в досуг ребенка мультимедийных устройств способствует значительному снижению двигательной активности ребенка.

Поэтому важно за время нахождения ребенка в дошкольном учреждении научить его самостоятельной организации в свободное время нахождения дома или на прогулке с родителями, таким видам двигательной активности, которые не требуют сложной организации, специальных приготовлений и дорогостоящего инвентаря, быть привлекательными, яркими, эмоциональными и способствующими вовлечению всех окружающих: родственников, друзей и знакомых различного возраста и уровня подготовки, легко обеспечивать потребности каждого ребенка в движении, способствуя гармоничному повышению уровня физической подготовленности и физического развития. Одним из эффективных средств в данном случае являются прыжки со скакалкой.

Помимо решения вышеперечисленных задач, прыжки со скакалкой способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, развитию ловкости, быстроты, выносливости, повышению двигательной активности, а также исчерпывающему овладению подразделами программ связанных с обучением прыжков на скакалке и ритмических движений.

Скакалка— 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».

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.

Прыжки со скакалкой состоят из нескольких фаз: **подготовка, толчок, полет, приземление и движения руками.**

Чтобы научить ребенка прыгать на скакалке, важно дать ряд подготовительных упражнений, чтобы тело и разум были готовы к сложно координационному упражнению, не форсировать события и постепенно усложнять задания, используя игры и различные методики обучения. Прыжки на скакалке считаются одним из любимых занятий детей, но вот освоение этого навыка может вызвать определенные трудности.

**Обучение подводящим прыжкам на короткой скакалке начинается с вращения скакалки.** Скакалка складывается пополам, берется в одну руку. Рука вытягивается в сторону и выполняется вращение скакалки. Упражнение выполняется поочередно одной, затем другой рукой, а потом двумя руками одновременно. Стоит обратить внимание, что рука должна быть прямая, должна быть все время направлена в сторону, вращение производилось кистью и сбоку от ребенка.

#### **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 «козликом» -

- 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.

**Затем переходим к обучению следующим элементам:**

- *вращение скакалки в руке* – ребенок берет обе рукоятки в одну руку и учится проворачивать скакалку, держа локти максимально ровными, используя для вращения силу кисти. Работа проводится на каждую руку поочередно.

- *перебрасывание скакалки* – ребенок берет инвентарь за ручки и благодаря вращению кистей перекидывает его вперед и назад.

- *перекаты на стопах* – ребенок стоит на двух ногах, его задача – перекатиться вперед, оторвав пятки, и назад, оторвав носки.

- *прыжки на носках* – ребенок стоит на стопах, отрывает пятки и начинает аккуратно прыгать, не ставя пятки на пол.

- *ходьба через скакалку* – ребенок перекидывает через голову скакалку и переступает через нее сначала одной ногой, потом другой. Постепенно скорость ходьбы увеличивается.

- *обучение ритму* – взрослый хлопает, задавая ритм, ребенок стучит ручкой о ручку скакалки. Позже добавляется и пристукивание ногой.

Постепенно необходимо связать все элементы. Лучше всего начать с перекидывания скакалки и перешагивания ее ногами попеременно. Когда это задание получается, можно ускорить темп, приближая его к бегу. Если дети без проблем перескакивают через скакалку таким образом, можно пробовать осваивать обычные прыжки.

Прыжки со скакалкой — довольно сложное для обучения дошкольников упражнение.

Стоит понимать, что прогресс будет идти у каждого по-своему и форсировать темп не нужно. Важно хвалить детей и поддерживать их, даже если ничего не получается. Как только начнут получаться прыжки, можно давать дополнительные задания в виде прыжков с выпрямлением ног, двойного прокручивания скакалки, обратных прыжков и не только. Вариантов использования скакалки достаточно много, и дети могут выполнять на ней довольно сложные упражнения, главное – правильно научить их этому.

Многое зависит от педагога. Необходимо постоянно следить за техникой прыжков, исправлять ошибки, предлагать при необходимости повторно выполнить подводящие упражнения. Необходим индивидуальный подход к каждому ребенку. Очень важно хвалить детей за малейшие успехи, чтобы у ребенка не исчезло желание прыгать.

## Список литературы:

1. Малышев А.А. Применение средств скиппинга на занятиях по физической культуре в дошкольном учреждении [Электронный ресурс]: - Текст электронный// URL:<https://www.sfera-podpiska.ru/stati-instruktor-po-fizkulture/primenenie-sredstv-skipinga-na-zanyatiyakh-po-fizicheskoy-kulture-v-doshkolnom-uchrezhdenii> (Дата обращения 01.02.2022)
2. Чугина Е. А., Иванова В.М. Обучение детей дошкольного возраста прыжкам со скакалкой [Электронный ресурс]: - Текст электронный// URL:[https://edu-frn.spb.ru/files/A4T4URCYVW0SWOGKKWCOWKG40\\_U0NCTEFvgTODNEfjwmPP.pdf](https://edu-frn.spb.ru/files/A4T4URCYVW0SWOGKKWCOWKG40_U0NCTEFvgTODNEfjwmPP.pdf) (Дата обращения 02.02.2022)