

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 70 «Голубок»

Школа скакалки

Учитель по физической культуре
Цветкова МА

г.Сургут 2022

Школа скакалки

Методические рекомендации:

Как правильно подбирать скакалку для детей.

Длина скакалки соответствует росту ребенка тогда, когда он, встав на середину скакалки, поднимает ее за ручки до подмышек. Остальную лишнюю длину необходимо срезать.

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.

Техника вращения скакалки.

Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают движение.

Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

Техника прыжков через скакалку.

При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как влияет на свободное дыхание. Дыхание при прыжках нельзя задерживать.

Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю ступню. На приземление надо обращать особое внимание. Жесткое приземление сразу на всю стопу или только на носки приводит к сотрясению всего тела и к быстрому утомлению мышц ног.

Методика обучения прыжкам через скакалку.

Знакомство ребенка со скакалкой может начинаться с трехлетнего возраста. Малыш пробегает под вращающейся скакалкой, перешагивает через вибрирующую и приподнятую скакалку, сам вращает скакалку вперед-назад с попыткой перешагнуть и перепрыгнуть через нее когда она впереди.

В средней группе дети начинают перешагивать через скакалку удобным для них способом: переступанием с ноги на ногу или прыжком на двух ногах.

В старшей дошкольном возрасте дети начинают перепрыгивать через скакалку разными способами: на месте и в движении, появляются подвижные групповые игры, эстафеты и соревнования с индивидуальными прыжками.

Для того чтобы заинтересовать ребенка скакалкой и избежать трудностей, на середину можно привязать яркий бантик и назвать игру «Летающая бабочка». Поддерживать интерес помогает частая смена разнообразной двигательной деятельности. Дети вращают скакалку, затем бегают с ней, кладут на землю и перепрыгивают через нее разными способами и так далее.

Заинтересовать прыжками через скакалку мальчиков – это необходимое для них упражнение, развивающее прыгучесть, ловкость и выносливость, помогут частые подвижные групповые игры и соревнования со скакалкой.

Школа скакалки

(средний возраст)

Задачи: учить детей правильному владению техникой скакалки; учить прыгать через скакалку 5 – 10 раз.

Упражнения со скакалкой развивают гибкость, равновесие, координацию движений, прыгучесть, выносливость; укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы; укрепляют мышцы ног.

Упражнения со скакалкой.

1. Вращение скакалки вперед-назад.
2. Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку.

3. Прыжки на двух ногах через скакалку.
4. Прыжки на одной ноге через скакалку.
5. Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади.
6. Вращение сложенной скакалки низко на земле с быстрым перешагиванием, а затем перепрыгиванием.
7. Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу.
8. Прыжки на месте через длинную скакалку.
9. Пробегание под вращающейся скакалкой.

Подвижные игры со скакалкой.

- **Скакалка - подсекалка.**

Дети становятся в круг, в середине ведущий со скакалкой в руках. Держа скакалку за один конец, он начинает вращать ее так, чтобы другой ее конец проносился над землей под ногами играющих, которые подпрыгивают. Кого скакалка задела, тот выбывает из игры или сменяет ведущего.

- **Скакалка.**

Ведущий показывает детям простейшие упражнения со скакалкой, объясняя, что скакалка вращается с помощью круговых движений кисти руки. Прежде чем кружить скакалку вперед, надо ее забросить через голову назад в исходное положение. Ведущий учит детей крутить скакалку.

1. Дети берут скакалку, складывают ее вдвое и кружат правой и левой рукой вперед и назад.
2. Взмах скакалкой через голову вперед и перешагивание через нее. Это движение сначала повторяется медленно, а затем постепенно ускоряется. Подпрыгивать вверх следует лишь настолько, чтобы пропустить (не задев ногами) вращающуюся скакалку.

После того как освоены основные движения со скакалкой, дети под руководством ведущего соревнуются друг с другом.

1. Прыжки со скакалкой, стоя на месте (1 минута).
2. Прыжки на одной ноге (на правой, на левой).
3. Прыжки на одной ноге (попеременно 2 прыжка на левой ноге, 2 прыжка на правой).
4. Прыгать на одной ноге, а другую вытянуть вперед или назад.
5. Прыжки через скакалку, двигаясь вперед.

Школа скакалки (старший возраст)

Задачи: продолжать учить детей прыгать через скакалку 10-20 раз, не останавливаясь; познакомить детей с другими способами прыжков через скакалку.

Упражнения со скакалкой развивают гибкость, равновесие, координацию движений, прыгучесть, выносливость; укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы; укрепляют мышцы ног.

Чемпионы скакалки. Упражнения со скакалкой.

1. Вращение скакалки вперед-назад.
2. Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку.
3. Прыжки на двух ногах через скакалку стоя на месте (1-2 минуты)
4. Прыжки на одной ноге через скакалку (на правой, на левой).
5. Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади.
6. Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ноги.
7. Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу.
8. Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно.
9. Вращение сложенной скакалки низко над землей с быстрым перешагиванием, а затем перепрыгиванием.
10. Прыжки через скакалку, руки скрестно.
11. Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу.
12. Прыжки через скакалку в паре.
13. Прыжки на месте через длинную скакалку.
14. Пробегание под вращающейся скакалкой.
15. Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения.
16. Прыжки через длинную скакалку в паре на месте и с забеганием.
17. Прыжки со скакалкой, произнося при этом считалку.
18. Прыжки через скакалку, двигаться вперед (5-10 м).

Подвижные игры со скакалкой.

- **Прыжки через скакалку.**

Дети делятся на 2 команды, каждая из которых разбивается по парам. Пары становятся колоннами лицом друг к другу и держат за концы скакалки на уровне колен.

По сигналу ведущего первая пара кладет скакалку на землю и оба игрока бегут (один – налево, другой – направо) в конец колонны, а затем перепрыгивают через скакалки остальных пар. Добежав до своего места, поднимают скакалку с земли. За ними вторая пара кладет на землю скакалку, прыгает через первую скакалку и проделывает весь путь первой пары. Затем в игру вступают третья пара и т.д.

Побеждает команда, игроки которой раньше закончат перепрыгивание через скакалки.

Школа скакалки (подготовительная к школе группа)

Задачи: развивать у детей навыки владения скакалкой; закреплять различные способы прыжков через скакалку; формировать устойчивый интерес к подвижным играм со скакалкой.

Чемпионы скакалки.

Под руководством ведущего игроки соревнуются друг с другом или команда против команды.

1. Прыжки со скакалкой, стоя на месте (3-5 минут).

2. Прыжки со скакалкой на ходу, на бегу (5-10м).
3. Прыжки на одной ноге (на правой, на левой).
4. Прыжки на одной ноге (попеременно 2 прыжка на левой ноге, 2 прыжка на правой).
5. Повторить те же прыжки, но вращая скакалку назад.
6. Прыгать со скрещенными ногами.
7. Прыгать с кружением скакалки в боковом направлении вправо или влево (при кружении влево левая рука находится за туловищем, вправо – правая рука сзади, левая впереди).
8. Прыжки с двойным кружением скакалки. Во время прыжка скакалка быстро проходит под ногами 2 раза.
9. Прыжки метелочкой: берут сложенную вдвое скакалку в одну руку и вращают ее под ногами горизонтально.
10. Прыгать через скакалку вдвоем, стоя рядом (скакалку кружить свободными руками).
11. Вдвоем с одной скакалкой лицом друг к другу.
12. Вдвоем с одной скакалкой, стоя в затылок, друг другу, скакалку кружит стоящий впереди или сзади.
13. То же втроем, скакалку кружит средний игрок.
14. Вдвоем с одной скакалкой, игроки поочередно входят под кружащуюся скакалку и выходят из-под нее.
15. Все указанные прыжки можно исполнить с кружением скакалки вперед, назад и в стороны и с передвижением вперед, назад, в стороны.

Соревнования с длинной скакалкой.

Двое участников вращают скакалку, остальные прыгают. Для длинной скакалки нужна веревка длиной 5-6м, вращать ее может и 1 человек (ведущий). С одного конца вращают, а другой привязывают к какой-либо опоре (дереву, забору и другое).

1. Подойти к вертящейся веревке как можно ближе и, как только она поднимется, подбежать к тому месту, где веревка касается земли. Когда, описав в воздухе круг, веревка приблизится к ногам, быстро перескочить через нее на 2 ногах.
2. Вбежав под вращающуюся скакалку, выполнить прыжки: на одной ноге (правой, потом левой); с ноги на ногу; прыгать, делая повороты в воздухе на 90, 180, прыгать с поднятыми вперед, в стороны или вверх руками.
3. Подбегать и прыгать через веревку вдвоем, потом втроем.
4. Каждый игрок команды забегает под веревку, подпрыгивает и отбегает.
5. Подбегать под веревку в тот момент, когда она находится высоко и быстро отбегать вперед или назад, раньше, чем она опустится.

Подвижная игра.

- **Зеркало.**

Дети встают в круг или полукругом. В середине – ведущий. У всех игроков в руках скакалки. Ведущий прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыжков и усложняя их. Остальные должны, не останавливаясь, точно повторять движения, как в зеркале. Ребенок, сделавший ошибку выбывает из игры. Побеждает тот, кто не совершит ни одной ошибки. В случае повторения игры он, заменяя ведущего, т.е. становится новым водящим.