Консультация для родителей
«Формирование навыка в прыжках через скакалку».

Едва лишь сойдет снег, и теплые солнечные лучики подсушат асфальт во дворах и на улицах, как везде начинают появляться маленькие быстроногие девочки со своими непременными спутницами – гибкими скакалками. Такие воспоминания, наверное, с наступлением весны просыпаются в памяти большинства из нас, взрослых. Скакалка была непременным атрибутом досуга, прогулок не одного поколения ребятишек на протяжении всего теплого периода года. С готовностью брали в руки скакалку, перенимая простые и вместе с тем хитромудрые многочисленные вариации подскоков, и мальчики. Как только не прыгали: и на двух ногах, и на одной, и на месте, и с поворотом, и вперед, и обратно!

Вот только, к величайшему сожалению, в последнее время нечасто увидишь ребятишек во дворах, на улицах или спортивных площадках с этой нехитрой игрушкой. Наши школьники и дошкольники потянулись к модным роликовым конькам и доскам (на здоровье!), увлеклись компьютерами и тому подобное. Жаль тех малышей, которые, выйдя гулять с новой, недавно купленной скакалкой, растерянно вертят ее в руках.

Давайте поможем нашей детворе – подарим ей интересные и полезные упражнения, которые укрепляют не только мышцы ног. Это полезно для формирования правильного свода стопы и предупреждает плоскостопие. Такие упражнения развивают выносливость, ощущение ритма, координацию движений, подвижность суставов и тому подобное. Учтите при этом, что уже с дошкольного возраста можно учить детей прыгать со скакалками и выполнять общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, проводить захватывающие игры (в том числе игры- соревнования, эстафеты, аттракционы) во время физкультурных занятий, праздников, развлечений, самостоятельной двигательной деятельности детей. Упражнения со скакалками не только обогатят двигательный опыт малышей, помогут им вырасти крепкими и здоровыми, но и доставят нашим детям огромную радость движения.

Конечно, для самих малышей наиболее привлекательные – прыжковые упражнения со скалками. Когда и как начинать обучать дошкольников этим упражнениям? Первые попытки прыгать с короткой скакалкой наши непоседливые ребятишки могут делать уже с 4-х лет. Такое обучение должно быть непринужденным, поэтому и организовывать его лучше во время прогулок, самостоятельных игр детей.

Прежде всего, научим малышей подбирать себе скакалочку соответственно росту. Длина скакалки оптимальна для ребенка в том случае, если он, встав на середину ее обеими ногами и взяв за концы, натягивает их согнутыми руками примерно к уровню подмышек.

Длина скакалок легко регулируется. Хорошо, если есть комплект скакалок различной длины. Тогда дети могут обмениваться ими между собой соответственно своему росту.

Потом покажем детям, как правильно держать скакалку. Взять ее нужно за концы (ручки), держать, не напрягаясь, свободно. Скакалка должна находиться позади себя, касаться пола за пятками. Слегка согнутые в локтях на уровне пояса руки нужно развести в стороны.

После этого начнем учить малышей вращать скакалку вперед. Сначала дети могут крутить ее всей рукой от плеча, тем не менее, на этом способе долго задерживаться не стоит, чтобы он не закрепился как привычка. Поэтому основное внимание обратим на вращение скакалки кистями слегка согнутых рук.

Локти нужно держать свободно опущенными (они, как и плечевые суставы, лишь помогают движению), слегка согнутые в локтях руки – разведенными в стороны. Чем сильнее работают кисти, тем быстрее вращается скакалка. Маленьким «попрыгунчиками» тяжело синхронно работать обеими кистями, так как движения кистей левой и правой руки еще нескоординированы. Поэтому ребенок перекидывает через голову скакалочку, сначала одной, потом второй (или только одной) рукой. Чтобы предупредить возникновение таких ошибок, полезно имитировать вращательные движения кистями рук (с воображаемой скакалкой в руках) вперед и обратно, выполнять такие движения, взяв скакалку в руки, не перебрасывая ее через себя. Можно попробовать вращать скакалку вперед (позднее – и обратно), взяв ее за концы в одну руку (то же выполнить другой рукой). Обязательно следите, чтобы в таких вращательных упражнениях работала только кисть. Скорость вращения скакалки можно изменять.

Чтобы детям легче было освоить работу ног синхронно с вращательными движениями кистей рук, можно выполнить ряд подготовительных упражнений.

Например, сначала просто плавно подняться на носки; переступить с пяток на носки и с носков на пятки; раскачивая скакалку перед собой, переступить через нее поочередно каждой ногой, вращать вперед и наступать и тому подобное. Освоив такие подготовительные упражнения, дети могут попробовать вращать скакалку вперед и перепрыгивать через нее один раз. Со временем они научатся лучше координировать движения рук и ног, будут прыгать увереннее и выполнять подряд больше прыжков.

Такая работа проводится и с 5-летними детьми. Важно следить (и приучать детей самим это контролировать), чтобы во время прыжков движения были равномерными, ритмическими, чтобы скакалка слегка касалась пола или земли. Учим детей не задерживать дыхание во время прыжков. А свободное дыхание в этом упражнении обеспечивает правильная осанка.

Не менее важно обучение легкому, мягкому, упругому выполнению прыжков. С этой целью учим оттягивать носочки, приземляться мягко и упруго с носка с кратковременным опусканием на всю стопу. Ребенок будет ощущать сотрясение во всем теле и быструю усталость мышц ног, если приземлится жестко, на всю стопу или только на носки.

Таким образом, 5-летние дети способны успешно овладеть основными прыгательными упражнениями с вращением скакалки вперед:

® прыжки на месте на обеих ногах (ноги вместе);

® такие же прыжки с продвижением вперед на обеих ногах;

® прыжки, двигаясь назад, на обеих ногах (сложность этого упражнения – в его разнонаправленности: вращение скакалки осуществляется вперед, а движение тела – обратно);

® прыжки на одной ноге (правой или левой) на месте;

® перескакивание с ноги на ногу на месте (можно по-разному выполнять это упражнение: во-первых, когда ребенок прыгает приставным шагом, постоянно вынося вперед одну – правую или левую – ногу; во-вторых, когда прыжок выполняется посменным шагом, с поочередным перескакиванием с ноги на ногу);

® прыжки на обеих ногах на месте с изменением положений ног накрест – врозь.

Разумеется, что все вышеперечисленные и следующие упражнения, которые включают в себя различные виды подскоков, дети разучивают сначала как прыжки на полу без скакалки. Скакалка вводится в уже освоенные прыжки как осложнение.

Освоив прыжки с вращением скакалки вперед, 5-летние малыши могут осваивать вращение скакалки назад. Здесь можно посоветовать те же задания, что и для освоения вращения скакалки вперед (о них говорилось выше), и аналогичные прыжковые упражнения.

Кстати нужно помнить, что все упражнения со скакалками малыши часто выполняют с промежуточными прыжками (промежуточный прыжок появляется между двумя основными перескакиваниями скакалки, выполняется как дополнительное подпрыгивание во время вращения скакалки, нередко это кратковременное препятствие для ребенка, поскольку замедляет темп прыжков). Можно позволить детям выполнять такое упражнение, но стоит показать им правильный вариант во всех способах прыжков через скакалку.

Для детей седьмого года жизни интересными и доступными будут более сложные упражнения с вращением скакалки вперед и назад.

® прыжки на обеих ногах на месте, ноги накрест;

® прыжки на месте (на обеих, на одной ноге), руки накрест;

® прыжки с поворотом таза влево-вправо;

® прыжки с высоким подъемом ног, согнутых в коленах;

® прыжки в полуприседе и приседе (можно на месте и с продвижениями, можно – чередуя с прыжками стоя);

® прыжки с поворотами на 90° вправо или влево на счет 1-4;

® прыжки с отводом голеней назад (на месте, с продвижением вперед);

® прыжки на 1 – ноги вместе, на 2 – левая перед правой накрест, 3-4 – то же, изменяя положение ног;

® прыжки с зажатым между ногами (под коленками) мячом;

® прыжки с отведением ног: 1 – ноги вместе; 2 – прыжок на левую ногу, правую отвести обратно; 3-4 – то же со второй ноги. Можно выполнять с отведением ног вперед, в стороны, можно на каждый счет, без чередования с прыжками на двух ногах;

® прыжки-«ножницы»: в прыжке одна нога вперед, другая назад, при приземлении – ноги вместе;

® попытки прыгать через вращающуюся в горизонтальной плоскости скакалку (взять концы скакалки в одну руку);

® попытки прыгать на ограниченной поверхности: на коврике, в круге, на гимнастической скамейке;

® прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед и назад;

® прыжки парами, стоя лицом друг к другу (один вращает скакалку, второй держит его за плечи, за талию, или совсем не держась за товарища);

® прыжки парами, стоя рядом (у каждого – один конец скакалки, дети держат друг друга свободными руками за талию или просто берутся за руки);

® прыжки тройками, стоя на одной линии (скакалку держат за концы крайние дети; все держат друг друга свободными руками за пояс или просто берутся за руки).

И взрослые, и дети с удовольствием придумывают новые упражнения, осложнения, варианты к уже знакомым. Почему бы не вспомнить взрослым, как и сами они когда-то в детстве с удовольствием и упорством прыгали с большим обручем как со скакалкой? Пусть и наши малыши так попробуют!

Выше мы рассматривали прыжковые упражнения с короткими скакалками. Этот вид прыжков чаще применяется в массовой практике работы по физическому воспитанию, чем прыжковые упражнения с длинной скакалкой (веревкой).

Учитывая сложность этого вида упражнений, можно начать обучение детей с 5 лет.

Длинную скакалку или веревку можно вращать вдвоем (желательно, чтобы партнеры были примерно одинакового роста) или одному (в таком случае второй конец веревки нужно закрепить на высоте около 1м).

Работу с детьми целесообразно начать с выполнения заданий, направленных на преодоление дошкольниками своеобразного психологического барьера перед длинной веревкой, которая вращается достаточно сильно, стремительно. Используйте подготовительные упражнения:

® переступание неподвижной скакалки (веревки) закрепленной на высоте 3-5см над полом;

® перепрыгивание неподвижной закрепленной веревки с места и с разбега;

® повторить подобные переступания, перескакивания с места и с которого разбега, но уже веревки, которая слегка раскачивается над полом;

® пробегать под длинной вращающейся скакалкой. Ребенок должен бежать со значительным ускорением, чтобы скакалка «не догнала» его сзади и не зацепила ног ребенка. Учтите: вращать скакалку нужно навстречу движению детей; начинать бег можно только после прикосновения скакалкой к полу, когда во время движения скакалки вверх образовываются своеобразные «ворота», в которые и нужно быстро и ловко забежать; ожидать удобного момента нужно, стоя перед скакалкой так, чтобы при вращении она касалась пола перед ребенком в 1-2 шагах.

Такое пробегание дети сначала выполняют по одному, а со временем (для осложнения) можно провести это упражнение парами, тройками, объяснив детям важность слаженных, дружественных, одновременных и решительных действий.

Освоив подобные подготовительные упражнения, старшие дошкольники легче обучаются прыжковым упражнениям, которые также нужно предлагать с постепенным повышением уровня сложности. Проще перепрыгнуть через длинную скакалку несколько раз, подойдя к ней прямо (лицом к скакалке) или боком, при этом скакалка неподвижна и начинает вращаться по сигналу взрослого. Ребенок выполняет один прыжок и отходит. Постепенно количество прыжков увеличивается (можно выполнять заранее определенное для каждого ребенка количество).

Можно прыгать и парами, стоя лицом друг к другу, друг за другом или рядом лицом к скакалке, так же тройками и тому подобное.

Научившись перепрыгивать, таким образом, малыши начинают тренироваться прыгать с вбеганием и выбеганием из-под длинной вращающейся скакалки. И здесь уровень сложности заданий постепенно повышается: один, два, три и больше прыжков (количество устанавливается), кто сделает больше прыжков; одним ребенком, двумя, тремя синхронно и так далее. Взрослые должны помнить: сложность и количество подростков нужно увеличивать постепенно. Дошкольникам целесообразно предлагать выполнение таких прыжков сериями, чередуя их общеразвивающими упражнениями.

Продолжительность серий прыжков специалисты рекомендуют постепенно увеличивать от 30 секунд до 1-3 минут, а количество серий – от 1 до 3-4. Такие тренировки можно организовать и на традиционных физкультурных занятиях, и на специально организованных занятиях со скакалками, и в самостоятельной двигательной деятельности, и при индивидуальной работе с детьми. А применить, проверить приобретенные навыки малыши смогут еще и во время физкультурного досуга, физпауз между занятиями, в играх, в повседневной жизни.

И главное: давайте прыгать вместе с детьми! Возможно, это поможет нашим малышам быстрее и качественнее освоить новые сложные движения, быть с нами более искренними и откровенными, а нам – лучше понять сложный мир детских чувств, переживаний, желаний, возможностей, своевременно заметить и оценить достижения своих детей.