

В копилку для родителей



«КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРЫГАТЬ НА СКАКАЛКЕ?»

Агния Барто

Это с нашего двора чемпионы, мастера

Носят прыгалки в кармане, скачут с самого утра.

Во дворе и на бульваре, в переулке и в саду,

И на каждом тротуаре у прохожих на виду,

И с разбега, на месте, и двумя ногами вместе.

Полны веселья шумного бульвары и сады,

И сколько хочешь радуйся, скачи на все лады.



История возникновения скакалки

Ни для кого не секрет, что непритязательный предмет - верёвочка с ручками, прозванный «скакалкой», по сути - универсальный тренажер, равного которому человечество еще не изобрело.

Никто не зафиксировал точной даты появления его на свет, но гениальная простота снаряда заставляет признать, что люди нашли ему применение с древнейших времён. Римские фрески, изображения бродячих артистов Средневековья, более поздние гравюры и рисунки изображают действия, сходные с теми, что мы можем наблюдать в каждом дворе, где после школы резвятся ребята. Даже спортивная форма не была для занятий необходимостью. Ещё наши прапрабабушки прыгали через «верёвочку» в пышных платьях и на каблучках поражая кавалеров грацией и ловкостью.

Тем временем, тренеры быстро сообразили, что дамское развлечение можно применять для подготовки спортсменов. Уже в 13 веке лондонские боксеры и жокеи сгоняли вес и накачивали мышцы ног прыжками до полного изнеможения. А ещё раньше во французских и итальянских школах фехтования тот же способ применялся для формирования мышц нижних конечностей. Гимнастика со скакалкой.



В современных видах спорта скакалка применяется повсеместно, как основа, при общей физической подготовке. Ведь этот спортивный тренажёр развивает практически все двигательные качества организма, а разогреть мышцы перед упражнениями на растяжку с его помощью можно великолепно.

В современной жизни дети с удовольствием играют в подвижные игры с использованием нехитроумной скакалки. Это игры на победителя по скоростным прыжкам, бегу со скакалкой. Игры известные с давних времен «удочка», «упряжка», которые приобрели современный характер и немного другие правила.

Скакалка - это друг всей семьи, ведь её легко не только приобрести, но и хранить, переносить, использовать повсюду, в любых мероприятиях, походах. Упражнения со скакалкой представляют собой сочетания различных прыжков на одной и двух ногах, поочередных перепрыгиваний и вращений скакалки — выполняемых на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад, с поворотами, а также с изменением ритма и темпа как прыжков, так и (одновременно с прыжками или «отдельно») движений скакалкой. Такое содержание упражнений со скакалкой требует особой точности движений, не только чувства ритма, но и чувства самого предмета, поскольку конфигурация скакалки может значительно меняться в зависимости от ее натяжения, меняющегося в зависимости от быстроты и амплитуды вращений, а также исходной и специально изменяемой длины. Поскольку прыжки со скакалкой выполняются, как правило, длинными сериями, эти упражнения служат отличным средством развития выносливости, в связи с чем и применяются практически во всех спортивных специализациях в составе общей или специальной физической подготовки.

В массовой гимнастике используются скакалки, изготовленные из разных материалов: пеньки, резины, пластика, комбинированного состава. На том уровне задач, которые решаются в начальной подготовке, особой роли это не играет. Важнее правильно определить длину скакалки, которая должна быть равна расстоянию от пола до плечевого пояса при выпрямленном положении тела (тогда ее легко вращать и скакалка не запутается при вращениях).

Чтобы разнообразить занятия и варьировать нагрузку, среди упражнений используются прыжки через длинную скакалку (веревку, вращаемую двумя партнерами), прыжки вдвоем, втроем, целой группой, и при этом с самыми разнообразными дополнительными двигательными заданиями.

Прыжки со скакалкой – это циклические движения, требующие хорошей координации движений рук и ног. Способствуют развитию таких важных физических качеств, как ловкость, выносливость, прыгучесть, быстроту. Прыжки через скакалку используют для укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп; они помогают развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей организма. Прыжки через скакалку являются прекрасным средством тренировки сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы, развивают общую выносливость и координацию движений.

Эта форма двигательной активности доступна всем и может выполняться как на открытом воздухе, так и в помещении. Прыжки со скакалкой – прекрасное упражнение, развивающее способность одновременно выполнять разные по координации движения, варьировать их. Хорошо владеющий скакалкой дошкольник может прыгать 1,5-2 минуты. Для девочки шести лет умение



прыгать через короткую и длинную скакалку означает переход к играм «*больших девочек-школьниц*», а значит, возможность быть принятой в совместные игры с ними. Многие ошибочно считают, что скакалка – исключительно «девчачий» снаряд. Между тем, упражнения с этим снарядом полезны и для мальчиков.

Часто у родителей возникает ряд вопросов, связанных с правилами овладения этим снарядом. Рассмотрим основные этапы тренировки прыжков через скакалку для самых маленьких.

Начинать обучение прыжкам через скакалку не рекомендуется, пока ребёнок не достигнет 4 лет. До этого возраста мышцы голеностопа и икр ещё слишком слабы для подобных нагрузок. И, конечно, занятия со снарядом исключаются, если малыш страдает заболеваниями сердца, либо у него наблюдаются проблемы с артериальным давлением. При обучении ребенка прыжкам на скакалке необходимо уделить особое внимание безопасности, т.к. сила удара скакалкой соответствует силе удара камнем, брошенного с высоты 5–6 метров. Пострадать может не только сам ребенок, но и окружающие.

Выбор спортивного снаряда

Подберите подходящий снаряд, иначе ребёнку будет неудобно прыгать. Чтобы тренировки приносили пользу и не стали причиной серьёзных травм, важно выбрать правильную скакалку:

- ❖ Диаметр шнура не должен быть меньше или больше 0,8–0,9 мм. Более тонкая скакалка запутается, а толстую будет неудобно крутить.
- ❖ Длину снаряда следует подбирать под рост малыша. Для этого предложите ребёнку поставить ноги на середину скакалки, зажать её ручки в кулаках и развести их в стороны – в таком виде уровень ручек снаряда должен соответствовать уровню подмышек.

Если шнур окажется больше, то его необходимо будет обрезать. Но ни в коем случае не завязывайте узлы, чтобы укоротить скакалку, потому что при прыжках они могут больно ударить ребёнка.

- ❖ Лучше выбирать снаряд с эргономичными и нескользящими ручками – в этом случае скакалка не будет выпадать из ладоней малыша во время тренировки.
- ❖ Снаряд не должен быть ни больше, ни меньше ростовых показателей: если он окажется слишком длинным, то ребёнок может запутаться и упасть, а с короткой скакалкой малыш рискует получить травму голеностопа или вывихнуть руку во время прыжка.



Поэтапная программа обучения прыжкам

На первый взгляд, кажется, что прыжки через скакалку не требуют особых навыков, но для неподготовленного ребёнка выполнение упражнений может быть опасным. Поэтому необходимо изучить программу тренировок, чтобы правильно организовать занятия со снарядом.

Первый этап заключается в обучении переступанию с носка на пятку. Для усложнения этого упражнения добавляем перекат с носка на пятку через скакалку. Это позволит ребёнку привыкнуть к снаряду.

На **втором этапе** тренируем вместе с малышом прыжки на месте. Их высота не должна быть более 10 см. Важно добиться от ребёнка того, чтобы он приземлялся не на всю стопу, а сначала на носочек. Темп нужно задать умеренный, около 80 прыжков в минуту.

Третий этап предполагает обучение ребёнка правильному вращению скакалки. Для этого попросите его крепко зажать ручки, ладони со снарядом направить вперёд, при этом напряжения в руках быть не должно. Двигаться во время вращения должна только кисть, а не плечевой или локтевой сустав. Чтобы малышу было проще освоить это движение, предложите ему перебрасывать скакалку через голову, не сгибая рук. Постепенно у ребёнка выработается правильный захват. На этом же этапе добавляем прыжки. Малышу нужно взять сложенную вдвое скакалку в одну руку, подпрыгнуть и совершить вращение снарядом. Это поможет добиться одновременности работы ног (прыжков) и рук (вращений).



На **заключительном этапе** начинаем работать непосредственно над прыжками через скакалку. В середине снаряда можно завязать яркую ленту, чтобы ребёнку было легче ориентироваться в направлении движения шнура.

Следите за тем, чтобы малыш не наклонял туловище, иначе сойдёт ритм. Обязательно уделяйте внимание правильному дыханию во время тренировки. Нельзя допускать задерживания воздуха в лёгких, полагается делать прыжок на вдохе, а приземляться — на выдохе. Если ребёнку становится трудно разговаривать, а также появляется одышка, то сделайте перерыв на отдых.

Виды упражнений

Особенность психики ребёнка такова, что однообразные занятия ему быстро наскучивают, поэтому со временем прыжки через скакалку могут надоесть. После овладения азами работы со снарядом можно разнообразить комплекс упражнений и обучить малыша новым видам прыжков.

Разнообразные прыжки через скакалку могут стать увлекательным соревнованием среди детей:

❖ **Прыжок с выведением ног вперёд:**

Берём скакалку в руки, ноги сводим вместе.

Делаем замах шнуром и прыжок.

Приземляемся на одну ногу, а затем опускаем вторую.

❖ **Прыжок с поджатыми коленями:**

Становимся прямо, скакалку заводим назад.

Заносим снаряд вверх, одновременно подпрыгиваем и стараемся прижать колени к груди.

Выпрямляем ноги и возвращаемся в исходное положение

❖ **Вращение скакалки в обратном направлении:**

Становимся прямо, ноги вместе.



Скакалку заводим перед собой.

Делаем прыжок и замах снарядом за спину.

Следите за правильным положением кистей в этом упражнении, иначе ребёнок может получить вывих.

❖ **Прыжок со скрещенными руками:**

Становимся прямо, ноги вместе.

Заводим скакалку назад.

Делаем прыжок, перекрещивая руки со шнуром.

До приземления ладони со снарядом нужно привести в начальное положение.

❖ **Прыжок со скрещенными ногами:**

Становимся прямо, ноги перекрещиваем.

Заводим скакалку назад.

Делаем прыжок и пропускаем шнур под ногами.

Возвращаемся в исходное положение, приземляясь на скрещенные ноги.

❖ **Двойное прокручивание снаряда:**

Становимся прямо, ноги вместе.

Делаем замах скакалкой и подпрыгиваем.

До приземления нужно два раза прокрутить шнур под ногами.

Осваивать последнее упражнение рекомендуется только тогда, когда ребёнок уже уверенно пользуется снарядом и умеет выполнять другие виды прыжков.

❖ **Поочередные прыжки:**

Движения должны выполняться попеременно, чередуя ноги.



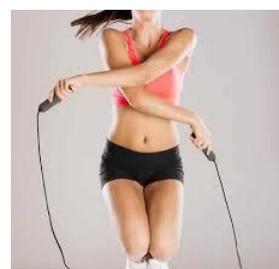
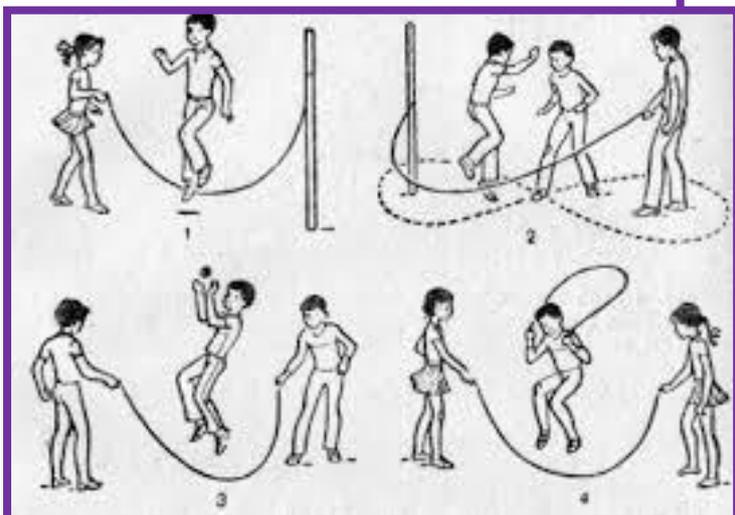
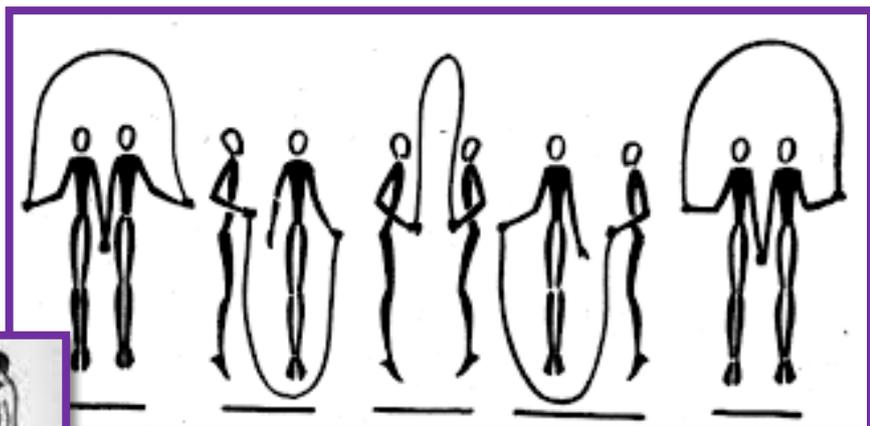
Визуально прыжки должны быть похожи на бег на месте, к которому добавили скакалку. Это отличный способ, позволяющий существенно увеличить общее количество прыжков за конкретный период.

❖ **Прыжки с поворотами таза**

Займите базовую позицию.

При прыжках поворачивайте бедра в стороны: 1 прыжок – бедра влево, 2-й прыжок – бедра вправо.

Когда ребенок хорошо освоит индивидуальные прыжки со скакалкой, можно учиться прыгать в паре с партнером, как указано на картинках.



ЗАПОМНИТЕ ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО!

**Самый лучший и быстрый способ научить ребенка прыгать через скакалку – это показать на своем примере, как это делается. Маленьким детям проще скопировать действие, чем понять его описание. К тому же, совместные занятия отлично укрепят не только здоровье, но и эмоциональную связь с малышом!
И обязательно хвалите своего ребенка чаще за малейшие успехи!**

**Предлагаем вашему вниманию ИГРЫ,
помогающие научить ребёнка прыгать на скакалке
и разнообразить прыжки**

Подвижная игра «Волк и семеро козлят»

Оборудование: скакалки по количеству детей; длинная скакалка или шнур.

Ход игры: На одной стороне площадки шнуром отгораживается «загон для козлят». На другой обозначается (например, обручем) домик волка. По бокам площадки раскладываются скакалки так, чтобы их было удобно быстро взять. Ребёнок – волк выходит на середину «лужайки» и говорит:

*Я, голодный серый волк, я в козлятах знаю толк,
Выходите погулять, с серым волком поиграть!*

Козлята из «загона» отвечают:

Уходи ты, волк, домой, не хотим играть с тобой!

Волк уходит в свой домик.

Двое взрослых поднимают шнур, дети – козлята подлезают под шнур, выбегают на «лужайку», берут скакалки и прыгают либо любым способом, либо тем способом, который им предложит воспитатель. Через некоторое время воспитатель говорит:

Хватит козы вам скакать пора травку пощипать.

Дети – козлята кладут скакалки на место, и начинают «гулять» по «лужку».

Воспитатель даёт команду: «Волк!».

Ребёнок – волк выскакивает из домика и старается запятнать козлёнка. Дети – козлята убегают в «загон». Пойманного козлёнка волк уводит в свой домик.

Игра повторяется.

Усложнение:

1) скакалки можно расположить так, чтобы козлятам пришлось преодолеть препятствие, прежде чем их взять (например, залезть невысоко на гимнастическую лестницу или перепрыгнуть через препятствие и т. д.);

2) волку, когда он говорит вначале игры свои слова, можно дать в руки либо мяч, либо ту же скакалку и тогда, он в такт словам, должен будет либо прыгать, либо отбивать или подбрасывать мяч;

Можно перед домиком волка обозначить «овраг», и тогда волк должен будет преодолеть препятствие, прежде чем попасть домой.

Рекомендации: Детей для игры надо брать столько, чтобы им хватило достаточно места при выполнении прыжков через скакалку.



Подвижная игра «Лягушки и цапля»

Оборудование: две длинных скакалки или шнура.

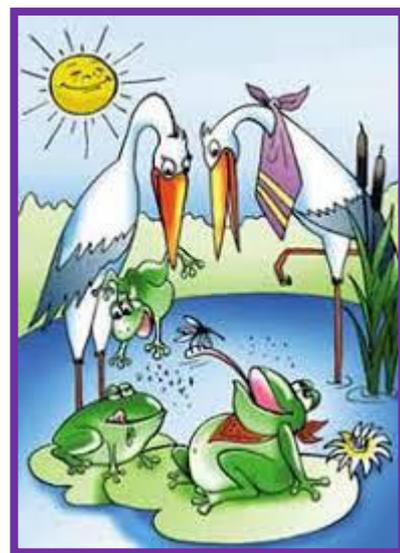
Ход игры:

Двое взрослых встают друг напротив друга, в руках у них шнуры (скакалки). Взрослые натягивают шнуры невысоко над полом параллельно друг другу. Дети встают между шнурами. В такт словам взрослые одновременно соединяют и разводят руки. Когда взрослые соединяют руки, дети выполняют прыжки ноги – врозь, когда взрослые разводят руки, дети выполняют прыжки ноги – вместе. В качестве стиха, можно взять любую считалку, под которую удобно прыгать, например:

*Вышла цапля погулять
И лягушек посчитать
Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем всё опять!*

Если ребёнок во время прыжка задевает скакалку, то он выбывает из игры.

Усложнение: Можно добавить различные движения руками, хлопки, делать прыжки с поворотом на 180 град., изменять темп прыжков.



«Разноцветные узоры»

Оборудование: скакалки по количеству детей.

Ход игры: Дети делятся на несколько подгрупп (считалкой, на мальчики и девочки, или по желанию детей – любым способом). Воспитатель предлагает детям прыгать через скакалку, например, на двух ногах, вращая скакалку вперёд (или любым другим способом). Дети встают в рассыпную по всей площадке и прыгают заданным способом.

По команде воспитателя «Стоп!» дети останавливаются и разбегаются по командам. Воспитатель даёт задание, например: «Команда 1 – буква «А», команда 2 - буква «М»». Дети из скакалок должны выложить заданные буквы.

Усложнение:

- из скакалок выложить слово, например, «МАМА»;
- из скакалок выложить узор, например «солнышко», «снежинка» и т. д.
- предложить детям самим придумать какой – нибудь узор.

Рекомендации: Перед игрой объяснить детям, как из скакалок можно выложить узор.



«Счет»

Оборудование: скакалки по количеству детей.

Ход игры: Участники игры прыгают со скакалкой по очереди. При каждом прыжке следует называть очередную цифру порядкового счета 1, 2 и т. д. Способы прыжков постепенно усложняются. Сделавший ошибку при произнесении очередной цифры, выходит из игры. Выигрывает тот, кто пропрыгал дольше всех.

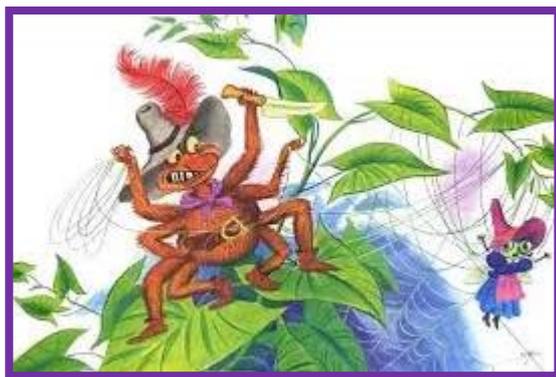


«Пауки и мухи»

Оборудование: скакалки по количеству детей; длинная скакалка или шнур.

Ход игры: Дети делятся на две команды пауки и мухи. Пауков должно быть меньше, чем мух (например, мух - 15, пауков - 3). На площадке чертой отмечается дом пауков. Пауки уходят в свой дом. Мухи бегают через скакалку по всей площадке. По команде «Паук!» мухи замирают, пауки выползают на четвереньках, на руках и стопах животом кверху (по – рачьи) из дома. Ту муху, которая шевелится, паук забирает в свой дом. После того, как пауки уползли, даётся команда «Пауки ушли!», мухи вновь начинают бегать по площадке через скакалку. В это время паук даёт задание пойманым мухам плести паутину из скакалок. Игра повторяется. Выигрывает тот паук, у которого больше поймано мух и красивее сплетена паутина.

Рекомендации: Заранее показать детям способы «плетения паутины».



«Десятки»

Оборудование: скакалки по количеству детей.

Ход игры: Для игры в «десятки» нужна одна скакалка и несколько человек. Смысл игры заключается в необходимости последовательно выполнить ряд упражнений со скакалкой.

Каждое из упражнений выполняется несколько раз (от 1 до 10 раз) в зависимости от сложности. Игра начинается с самого простого упражнения, которое нужно выполнить 10 раз, следующее упражнение сложнее и его нужно сделать 9 раз и т.д. до самого последнего победного упражнения, которое выполняется один раз.

Первый игрок начинает выполнять первое упражнение, если он сбивается или ошибается – ход переходит к следующему участнику и так по кругу. Победителем игры считается тот игрок, который первым выполнит все упражнения. В эту игру можно играть и в одиночку, тренируясь

прыгать со скакалкой.

Предлагаем следующий набор упражнений, но Вы также можете использовать и собственные:

- ❖ **10 раз** — прыгаем через скакалку обычным способом, одновременно двумя ногами, скакалку прокручиваем вперед.
- ❖ **9 раз** – через скакалку прыгаем на одной ноге, со сменой ног (то правая, то левая), т.е. получается «бег» через скакалку
- ❖ **8 раз** — через скакалку прыгаем на левой ноге
- ❖ **7 раз** — прыгаем через скакалку на правой ноге
- ❖ **6 раз** — прыгаем через скакалку как обычно двумя ногами, но скакалку нужно крутить назад
- ❖ **5 раз** — через скакалку как в 9-ке («бегом»), но скакалку крутим в обратную сторону



- ❖ **4 раза** — скакалку крутим вперед, прыгать нужно чередуя обычные прыжки и со скрещиванием рук
- ❖ **3 раза** – прыгаем через скакалку вперед, но ноги необходимо сложить крестиком
- ❖ **2 раза** – скакалку крутим назад, прыгая на одной ноге
- ❖ **1 раз** – самое сложное упражнение, верх мастерства прыжков через скакалку, когда нужно было подпрыгнуть и при этом успеть прокрутить скакалку вперед два раза.

«Часы»

Оборудование: длинная скакалка или шнур.

Ход игры: Играют 8 -10 человек. Все хором произносят: «Тик-так, тик-так». Двое, заранее выбранных игроков, в том же ритме вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй - два и т.д. Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете - он меняется с одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала. Задача игроков - прыгать как можно дольше, не сбиваясь.

Правила игры: 1. Все хором произносят: «Тик-так, тик-так» 2. Выбирают двух игроков, которые будут вертеть скакалку в том же ритме 3. Остальные по очереди прыгают через скакалку 4. Первый прыгает один раз и встает в конец очереди, второй - два и т.д. 5. Игрок, сбившийся при прыжках или ошибившийся в счете — меняется с одним из игроков, крутящих скакалку.



«Самый гибкий»

Оборудование: длинная скакалка или шнур.

Ход игры: Ведущий натягивает между двумя столбами или деревьями скакалку (или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под неё, выгибаясь назад, не задевая верёвки. Каждый раз, когда игроки проходят под верёвкой, она опускается ниже на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку - выбывает из игры.

Правила игры:

1. Веревка или скакалка натягивается между двумя столбами на уровне груди игроков.
2. Игроки должны пройти под веревкой, выгибаясь назад, не задев её.
3. Веревка опускается на 30 сантиметров ниже каждый раз, когда участники проходят под ней.
4. Задевший веревку выбывает из игры.
5. Выигрывает тот, кто остался последним.

«Кто дальше?»

Оборудование: скакалки по количеству детей.

Ход игры: На игровой площадке проводится линия. Одновременно могут участвовать 2—4 ребенка с короткими скакалкам. По первому сигналу воспитателя они начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу (через 1—1,5 минуты)



останавливаются. Побеждает ребенок, который оказался впереди. Вариант игры: на игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—3 м (в зависимости от возраста и умения детей): линии старта и финиша. У линии старта стоят 2—4 ребенка со скакалками, которые начинают по сигналу воспитателя бег. Побеждает ребенок, который первым пересечет линию финиша.

«Имена»

Оборудование: скакалки по количеству детей.

Ход игры: Дети по очереди прыгают через короткую или длинную скакалку одновременно, начиная с первого прыжка говоря: «Я знаю имена мальчиков: Коля, Витя, Ваня, Гриша ... и т. д.» или: «Я знаю имена девочек: Люда, Валя, Зина и т. д.». Побеждает ребенок, назвавший больше имен без повторений.

Вариант игры: число имен мальчиков или девочек можно ограничить числом. При запинке или повторении имени игрок выбывает из дальнейшей игры



«Зеркало»

Оборудование: скакалки по количеству детей.

Ход игры: Участники игры встают в круг, разомкнувшись на вытянутые руки (или полукругом). В середину выходит наиболее умелый и изобретательный ребенок. Ведущий прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыжков и усложняя их. Остальные должны, не останавливаясь, повторять ее движения с максимальной точностью (как в зеркале). Сделавший ошибку выбывает из игры или получает штрафное очко. Побеждает тот, кто останется единственным, не совершившим ошибки. В случае повторения игры он становится новым водящим. Можно договориться

копировать помимо упражнений и другие действия ведущего: выражение лица, покачивать или крутить головой и т. п. Услаиваются, что отставать от ведущего в ходе игры можно лишь на 2—3 движения.

«Счет»

Оборудование: скакалки по количеству детей.

Ход игры: Участники игры прыгают со скакалкой по очереди. При каждом прыжке следует называть очередную цифру порядкового счета 1,2 и т. д. Способы прыжков постепенно усложняются. Сделавший ошибку при произнесении очередной цифры, выходит из игры. Выигрывает тот, кто пропрыгал дольше всех.

