

Консультация для воспитателей

«Формирование навыка в прыжках через скакалку»

Подготовила и провела инструктор по физической культуре: Крупа Ю.Н.

Прыжки со скакалкой – это циклические движения, требующие хорошей координации движений рук и ног. Способствуют развитию таких важных физических качеств, как ловкость, выносливость, прыгучесть, быстроту. Интерес к этому виду прыжков проявляется у детей с четырехлетнего возраста. Характерно, что они выполняют одиночные перепрыгивания (в виде перешагиваний), сильно сгибая ноги, вращают скакалку прямыми руками (а не кистью), делают много лишних движений.

Ознакомление со скакалкой может осуществляться со среднего возраста, но систематическое изучение техники прыжков со скакалкой начинается со старшего возраста.

Обучение лучше начинать с прыжков через длинную скакалку. После освоения прыжков через длинную скакалку переходят к прыжкам через короткую скакалку.

Длина скакалки зависит от роста ребенка. Если встать на середину скакалки и натянуть кверху концы, то кисти должны находиться у подмышечных впадин.

Скакалку нужно держать без излишнего напряжения. При захвате за концы скакалки большой палец должен быть сверху. Скакалка вращается кистью или всей рукой, а при промежуточном прыжке и замедлении полета скакалки – почти прямыми руками или движениями только в локтевых суставах.

Прыгать надо на носках, приземляться мягко, в безопорной фазе вытягивать носки. При выполнении прыжков сохранять хорошую осанку. Начинать обучение прыжкам рекомендуется с прыжка выпрямившись, выполняемого толчком двух ног, вращая скакалку вперед и назад.

Последовательность обучения:

1. прыжок выпрямившись через качающуюся скакалку вперед и назад в лицевой плоскости (концы скакалки в обеих руках);
2. из и.п. скакалка сзади, концы в обеих руках прыжок выпрямившись с промежуточным прыжком, вращая скакалку вперед и назад. При прыжках с промежуточным прыжком скакалку вращают замедленно, всей рукой. После освоения подготовительных упражнений можно переходить к поточным прыжкам выпрямившись через вращающуюся скакалку вперед и назад.