

Семинар-практикум для инструкторов по физической культуре

Тема «Обучение детей дошкольного
возраста прыжкам через скакалку»



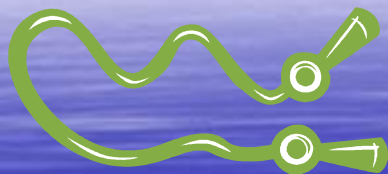
Составила: Кондратьева А.И.



Игры и игровые упражнения со скакалкой

- Игры со скакалкой одно из самых эффективных вспомогательных упражнений;
- Прыжки через скакалку используются для разминки, укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп;
- Прекрасное средство для тренировки ссс, дыхательной системы, развивают общую выносливость и координацию;
- доступны всем, в том числе и детям;
- Используются как в помещении так и на открытом воздухе.

Как правильно подобрать скакалку для детей



- Диаметр 0,8-0,9 см;
- Длина короткой скакалки – ребенок должен взять её за ручки, наступить в середине стопой; натянутые концы касаются подмышек;
- Длинная скакалка – 3-4 м.



Техника захвата скакалки за ручки

- Захват осуществляется свободно
- Развернутыми пальцами вперед
- Ручки скакалки направлены вниз
- Зажаты между большим и остальными пальцами



Техника вращения скакалки

Вращение осуществляется кистями слегка согнутых рук, локти опущены.
1. Вращение скакалки, сложенной вдвое в правой (левой) руке вперед или назад;
2. То же в двух руках;
3. Перебрасывание скакалки через себя вперед-назад;
4. Вращение скакалки в парах



Техника прыжков через скакалку

- Прыжки на месте;
- Руки согнуты в локтях
- Туловище выпрямлено и сохраняет правильную осанку
- Дыхание не задерживать
- Приземление мягкое на носки, затем опускание на всю стопу
- Отталкиваться большими пальцами ног
- Подпрыгивать на 10-20 см
- Соблюдать периоды отдыха между прыжками



расслабление



Методика обучения прыжкам через скакалку

Младший возраст

- Пробегание под вращающейся скакалкой
- Перешагивание через вибрирующую и приподнятую скакалку
- Вращение скакалкой вперед-назад с попыткой перешагнуть и перепрыгнуть через неё





Средний возраст

- Перепрыгивание через скакалку, удобным для детей способом



Старший возраст

- Перепрыгивание различными способами: на месте и в движении (эстафеты и соревнования с индивидуальными прыжками)



Предостережения



Нагрузка дается постепенно

Регулируется темп

Правильно подбирается обувь

В разминке даются упражнения для
мышц пальцев ног и голеностопных
суставов

Упражнения со скакалкой:

- Вращение скакалки вперед-назад (3-7 лет)
- Прыжки на двух ногах через скакалку (5-7 лет)
- Прыжки на одной ноге через скакалку (5-7 лет)
- Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади (4-7 лет)
- Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног (6-7 лет)
- Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу (5-7 лет)
- Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно (5-7 лет)



- Вращение скакалки, сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием (3-7 лет)



- Прыжки через скакалку руки скрестно (5-7 лет)



- Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу (5-7 лет)



■ Прыжки через скакалку в паре (6-7 лет)



- Прыжки на месте через длинную скакалку, низко двигается над землей вперед-назад (4-7 лет)



- Пробегание под вращающейся скакалкой (3-7 лет)



- Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время её вращения (5-7 лет)



- Прыжки через длинную скакалку в паре на месте и с забеганием (6-7 лет)





Спасибо за внимание

