

Спортивная скакалка для детей дошкольного возраста.

Одной из приоритетных задач образовательной области «Физическое развитие» в ДОО является: укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма и развитие физического качества - координации.

Спортивная скакалка – представляют собой особый вид физической деятельности человека с использованием специфического инвентаря – шнура, через который прыгают, вращая его и перекидывая через себя.

Разнообразные прыжки через скакалку, позволяют в увлекательной игровой форме развивать двигательные качества у детей дошкольного возраста, повысить уровень их физической подготовки.

Спортивная скакалка имеет свои особенности:

- комплексное воздействие на организм ребенка, т.е. одновременное развитие основных двигательных качеств (скоростно-силовых, выносливости, координационных способностей) и функций организма (опорно-двигательной, сердечнососудистой, дыхательной систем).

- большая эмоциональность занятий. Этот фактор позволяет выплеснуть эмоции, снять напряжение.

С чего начать?

1. Прыжки через длинную скакалку наиболее зрелищные, эмоциональные и наиболее просты, но для их проведения необходимо иметь достаточно места для построения детей, пробегания и отбегания от скакалки. Поэтому эти упражнения лучше проводить на открытой площадке в осенний и весенний периоды года. Группа делится на несколько отделений по 6—8 человек. Каждое отделение имеет свою скакалку и место для выполнения упражнений. После объяснения и показа обучающиеся по очереди выполняют упражнения. Начинают и заканчивают упражнения по команде педагога. При необходимости он останавливает выполнение, делает замечания, а затем дает команду повторить упражнение или объясняет новое.

Вращают скакалку двое скиппера. Если вращает один, то второй конец скакалки укрепляется к стене или к какому-нибудь предмету на высоте 100—120 см.

Вращение длинной скакалки должно быть равномерным, скакалка почти касается пола или земли. **Для упражнений с пробеганиями** скакалку надо вращать так, чтобы она из верхнего крайнего положения двигалась вниз **на пробегающего**, а **при перепрыгивании** через вращающуюся скакалку — наоборот, т. е. вращают скакалку так, чтобы из верхнего крайнего положения она двигалась вниз **от пробегающего**. Пробегать нужно в тот момент, когда скакалка пройдет на уровне головы и будет двигаться к полу. Очередной пробегающий должен стоять в одном-двух шагах от крайней точки (ближней к полу) окружности, описываемой скакалкой. Последовательность освоения упражнений приводится ниже.

Последовательность изучения упражнений с длинной скакалкой

Упражнения с длинной скакалкой изучаются в следующей последовательности:

1. Перешагивания и прыжки через неподвижную, лежащую на полу или на земле скакалку, стоя лицом, боком или спиной к ней.

2. То же через неподвижную скакалку, но висящую на высоте 10—15 см.

3. Прыжки толчком одной или двумя ногами через лежащую, а затем и висящую (неподвижно) скакалку.

4. Пробегание после нескольких вращений скакалки.

5. Пробегание боком и спиной вперед.
6. Пробегание после каждого вращения скакалки.
7. Пробегание потоком (один за другим) после определенного числа вращений.
8. Пробегание по внезапному сигналу.
9. Пробегание с различным положением рук (на поясе, за головой, за спиной, с хлопками, с поворотами).
10. Пробегание по двое (раздельно и держась за руки).
11. Пробегание через несколько скакалок, расположенных одна за другой.
12. Перепрыгивание через неподвижную скакалку на высоте 15— 20 см от пола:
 - с места толчком одной;
 - с шага и с разбега;
 - после определенного количества шагов;
 - те же упражнения толчком двумя ногами;
 - те же упражнения, но с поворотами и с хлопками;
 - те же упражнения вдвоем, втроем и т. д.
13. Перепрыгивание через качающуюся скакалку (подводящие упражнения к прыжкам через вращающуюся скакалку):
 - с шага или с разбега вперед, в сторону, назад;
 - вдвоем и втроем, взявшись за руки;
 - с поворотами;
 - то же, но последовательно через две качающиеся скакалки.
14. Перепрыгивание через вращающуюся скакалку:
 - вбежать, перепрыгнуть через скакалку и выбежать;
 - вбежать боком, перепрыгнуть и выбежать;
 - вбежать вдвоем в затылок друг другу, перепрыгнуть и выбежать
 - вбежать вдвоем лицом друг другу с противоположных сторон, перепрыгнуть и выбежать;
 - перепрыгнуть с поворотом на 90, 180 и 360°;
 - вбежать, перепрыгнуть, повернуться кругом и сейчас же выбежать (без прыжка);
 - вбежать с мячом, перепрыгнуть и бросить мяч партнеру, выбежать;
 - вбежать, перепрыгнуть и бросить мяч в цель, выбежать;
 - перепрыгнуть через две вращающиеся скакалки;
 - вбегать потоком (один за другим) и после одного перепрыгивания выбежать.
15. Прыжки. Вбежать, выполнить двойные и обычные прыжки на обеих ногах (лицом, боком, спиной к скакалке) с различными усложнениями (с поворотами, движениями руками, заданное количество прыжков), выбежать.
16. Прыжки на одной ноге; то же, с поворотами.
17. Прыжки в приседе и в полуприседе (по одному и по два).
18. Один выполняет прыжок, а другой — пробегание.
19. Прыжки вдвоем, втроем (лицом друг к другу или в затылок), поочередно вбегая и выбегая после прыжков.
20. То же втроем, вчетвером, вбегая поочередно и выбегая одновременно.
21. То же, но одновременно вбегая и поочередно выбегая.
22. Бег на месте с высоким подниманием бедра после вбегания.

23. Прыжки с бросанием и ловлей мяча. То же, но на заданное число раз.
24. Прыжки ноги вместе и ноги врозь, скрестные прыжки.
25. Прыжки с изменением способа после каждого прыжка.

2. Описание базовых простых прыжков с короткой скакалкой

Исходное положение.

Встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой.

Начинайте вращать скакалку.

1. Круги скакалкой (восьмерка) без прыжков.

Это упражнение хорошо делать в перерыве между другими – так как позволяет заниматься без остановки в течение всего занятия. Оно не позволит остывать мышцам. Это позволяет снизить сердечный ритм и разнообразить занятие.

Возьмите рукоятки в правую или левую руку и начните одновременно круговые вращения скакалкой сначала с правого бока, после чего попробуйте описывать ею «восьмерку», круг вращая скакалкой то слева, то справа (сбоку от туловища).

Добавьте к круговому вращению скакалкой еще приставной шаг ногами. Это упражнение позволяет привыкнуть к скакалке, а также разогреет мышцы. Такой вид деятельности со скакалкой называется «активный отдых».

Следующий этап. Круги скакалкой и одновременное подпрыгивание. Не замедляйте темп кругового вращения скакалкой.

Переложите обе рукоятки в левую (правую) руку и продолжите упражнение. Затем возьмите скакалку обеими руками и повторите все круговые вращения еще раз.

2. «Оловянный солдатик» Классический базовый прыжок на двух ногах на месте (вращение вперед).

Выполняется п.2. Далее...

- И.п. – сомкнутая стойка, спортсмен начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее двумя ногами. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок.

3. Игры со скакалкой

1. ШНУРОЧЕК

Оборудование этапа.

Длинная скакалка.

Действия.

Каждый участник команды должен продеть скакалку через один предмет своей одежды. Как только конец скакалки (хвост) будет освобожден (покинет одежду последнего участника), конкурс считается выполненным.

2. НИТЬ АРИАДНЫ

Оборудование этапа.

Скакалки 10-12 штук, Длинная скакалка длина от 3,5-4 метров.

Между нескольких деревьев натягивается зигзагообразно скакалки без перехлестов. Первый участник – «Ясон – проводник» держит четырехметровую веревку, завязав ее скакалке остальные участники команды становятся за ним и берутся рукой за веревку.

Действия.

Пройти по лабиринту Минотавра и провести всех участников, если участник бросает веревку он не может двигаться дальше и выбывает.

3. ПАУЧОК

Оборудование этапа.

10 Скакалок из которых выкладывается «тропинка». Длинная скакалка (веревка), из которой делается петля.

Действия.

Вся команда находится внутри петли (держат веревку руками на уровне пояса. Задача пройти всей команде вместе по тропинке до линии финиша.

4. МЯГКИЙ ОБРУЧ

Оборудование этапа.

Петля из скакалки, завязанная узлом.

Действия.

Встать в круг, одеть петлю на руку, взяться за руки. Не разрывая рук пролезть в петлю (обруч) по очереди каждому участнику, передавая петлю (обруч) друг другу. Петля (обруч) должна вернуться к первому участнику. Помогать пальцами, ртом запрещается.

5. МИННОЕ ПОЛЕ

Оборудование этапа.

9 скакалок. Карточка со схемой минного поля.

Из скакалок на земле выкладывается девять квадратов.

Действия.

Один участник команды стоит на другой стороне минного поля. Остальные на старте. Каждый участник начинает движение по очереди. Первый встает в квадрат. Если он встал в квадрат, где на схеме нарисована мина. Ему говорят бум. И он выходит. Следующий, выполняет то же самое. Но при этом он должен был следить, в каком квадрате бомба, чтобы туда не наступить снова. Если нет, то ему показывают большой палец руки вверх. Как только один из игроков перейдет на другую сторону. Остальные могут пройти по той же дороге. Если конечно, они были внимательными.

6. ЗМЕЙКА

Оборудование этапа.

Веревка диаметр 10 мм и длина 5-10 м. скакалки 6 -8 штук. Веревка натягивается между двух деревьев на высоте 1 метр. Через каждые 60-80 см вертикально на веревку вешают скакалки.

Действия.

Каждый участник команды должен пройти змейкой, входя в воротца и не задеть их от одного дерева до другого и обратно.

7. КОКОН

Оборудование этапа.

Веревка диаметр 10 мм и длина 10-30 м. Один конец веревки привязывается к опоре. Команда натягивает веревку, чтобы она не касалась земли.

Действия.

Вся команда должна вращаясь, обмотаться веревкой (кокон) дойти до опоры, а потом размотаться. Веревка земли касаться не должна.

8. ЗМЕЙКА

Один из партнеров выполняет «змейку» скакалкой, другой должен поймать ее свободный конец.

9. ЛОШАДКИ

Дошкольники с удовольствием играют в «лошадки». Первый бежит и держит натянутую скакалку, отведя руки назад, второй «правит» партнером.

10. ОКНО

Один из партнеров держит натянутую скакалку над головой и наклоняет туловище в сторону, другой пытается пролезть через образованное скакалкой отверстие, не задев ее.

11. АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВОРОТА

Двое стоят лицом друг к другу и обеими руками держат скакалку, поочередно приближаясь или удаляясь друг от друга. Остальные пытаются в удобный момент перепрыгнуть через скакалку с разбега.

12. ПЕЩЕРА

Двое стоят лицом друг к другу с натянутыми скакалками, остальные по очереди перепрыгивают через первую скакалку и пробегают под второй. «Пещера» делается то уже, то шире. Скакалки держат одновременно несколько пар. Упражнение выполняется как предыдущее.

13. САЛОЧКИ В ПАРАХ

Пары, держа разные концы сложенной вдвое скакалки, играют в «салочки».

14. ПО ВОЛНАМ

Пары, держа разные концы скакалки, движутся вперед, первая пара натягивает скакалку, остальные либо перепрыгивают через нее, либо проползают под ней.

15. ЦЕПОЧКА

Бег в «цепочке». Каждый держит одной рукой конец своей скакалки, а другой скакалку партнера (варианты: бег по кругу, с преодолением препятствий).

16. ИЗВИЛИСТАЯ ДОРОЖКА

Скакалки лежат на полу на расстоянии примерно 3 м друг от друга. Участники пробегают «змейкой» между ними, перекатывают мяч или прыгают через скакалку, вращая ее вперед или назад.

17. ПРЫГ-СКОК

Соревнующиеся прыгают через одну или две лежащие на полу скакалки с подскоками и без них, на одной ноге и т. п.

18. ПЕРЕШАГИВАНИЕ

Соревнующиеся построены в две колонны, первые перешагивают через сложенные вдвое скакалки и передают их следующему участнику.

19. УДОЧКА

Все стоят по кругу, один из участников стоит в центре и вращает скакалку — остальные перепрыгивают через нее. Тот, кто задевает скакалку, выходит на середину водить. То же в приседе или упоре лежа.

20. ЛЕБЕДЬ, РАК И ЩУКА

Борьба вчетвером. Две скакалки перекрещены посередине, четверо соревнующихся по сигналу берутся за концы и перетягивают скакалку каждый на свою сторону, пытаясь свободной рукой достать предмет (кеглю, мяч), лежащий в 2 м от них.

21. СТЕНКА НА СТЕНКУ

Борьба в коридоре. Две команды стоят в шеренгах друг против друга, скакалки попарно перекрещены — по знаку команды стараются перетянуть скакалки на свою сторону.

22. ПЕРЕТЯЖКИ

Игра со связанной скакалкой. Участники стоят правым боком к центру и держат скакалку в правой руке — по знаку все стараются достать предмет - (кегля, мяч и

проч.), лежащий от каждого на расстоянии около 2 м. То же, но стоя внутри круга спиной к центру, скакалка натянута на поясе.

23. ДЕСЯТКИ

Для игры нужна только одна скакалка. Вся игра заключается в последовательном выполнении упражнений со скакалкой. Каждое упражнение выполняется от 1 до 10 раз - в зависимости от сложности. Причем начинаем игру с 10 прыжков и постепенно приходим к одному последнему - победному прыжку.

Один игрок начинает прыгать, если где-то сбивается или не выполняет - ход переходит к следующему. Победителем считается тот, кто первым выполнил все упражнения. В эту игру можно играть и в одиночку - просто тренировать свое умение прыгать со скакалкой.

Итак, упражнения:

10 раз - прыгаем через скакалку самым обычным способом, двумя ногами одновременно, скакалку крутим вперед;

9 раз - прыгаем через скакалку на одной ноге, но меняем ноги - то правая, то левая - получается своеобразный «бег» через скакалку;

8 раз - прыгаем через скакалку на правой ноге;

7 раз - прыгаем через скакалку на левой ноге;

6 раз - прыгаем через скакалку обычным способом, но скакалку теперь крутим назад;

5 раз - прыгаем через скакалку «бегом» (так же как 9-ки), но скакалку крутим назад;

4 раза - скакалку крутим вперед. Прыгаем один раз как обычно, один раз перекрещивая руки, снова как обычно, снова перекрещивая;

3 раза - сложили ноги крестиком, прыгаем через скакалку вперед;

2 раза - на правой ноге прыгаем, скакалку крутим назад;

1 раз - нужно было подпрыгнуть и при этом прокрутить скакалку вперед два раза. Это был верх нашего мастерства.

Кто первый выполнил последнее упражнение - тот и победил.