


культуры

тема: «Обучение детей дошкольного возраста прыжкам через скакалку»

Черникова Елена Валентиновна  воспитатель
физической культуры высшей категории



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





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.



Техника вращения скакалки

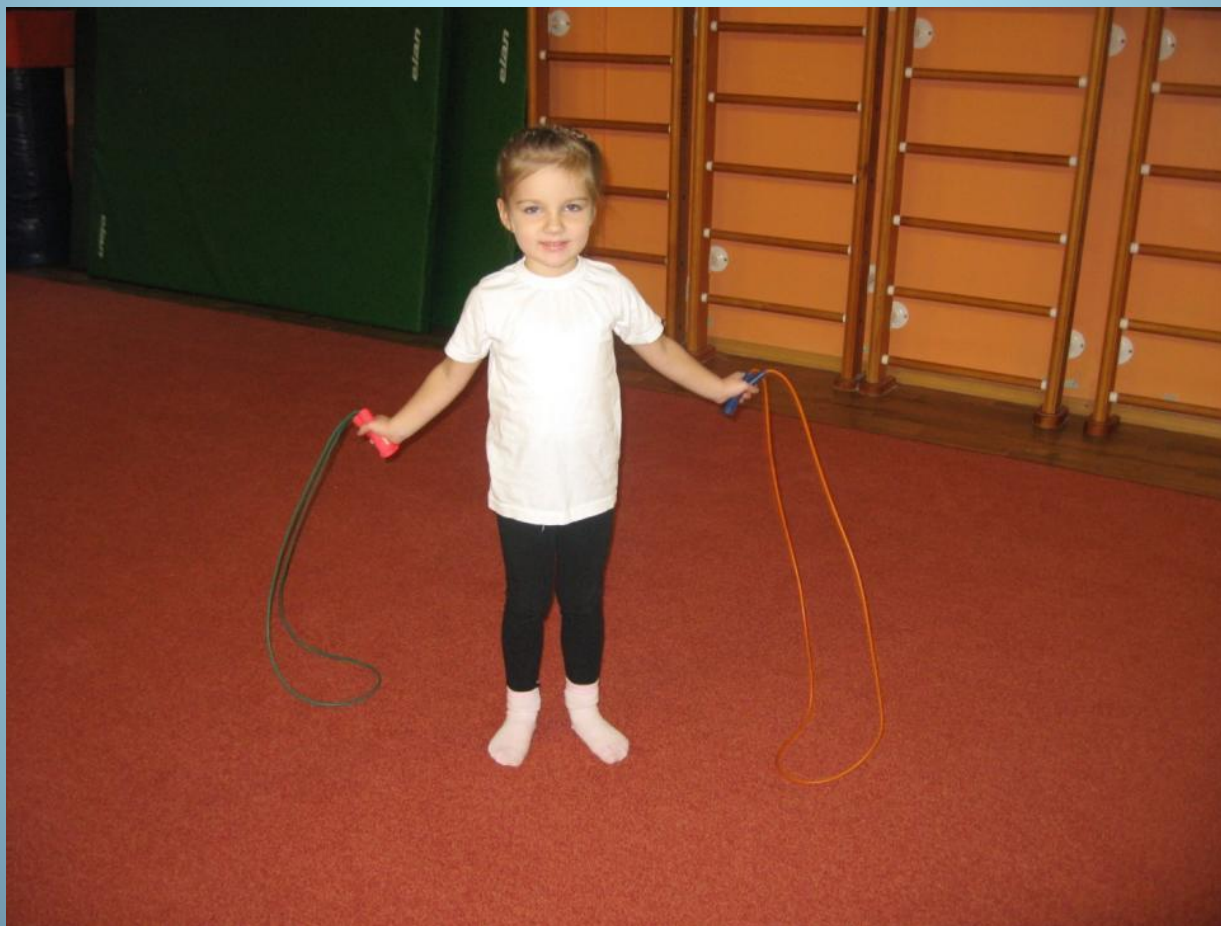
Вращение осуществляется кистями слегка согнутых рук, локти опущены.



1. Вращение скакалки, сложенной вдвое в правой (левой) руке вперёд или назад;



2. Тоже в двух руках



3. Перебрасывание скакалки через себя вперёд-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









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

