

МБ ДОУ Починковский детский сад №6

Доклад на тему: Методика проведения игр со скакалкой в средней и старшей группе

Выполнила: Листратова М.Н.

Починки, 2017 г.

Методика проведения игр со скакалкой в средней и старшей группе

Прыжки через скакалку занимают значительное место в работе с детьми дошкольного возраста. Могут использоваться как на занятиях физической культуры в детском саду, так и на улице во время прогулки. Они способствуют развитию выносливости, координации движения, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, а так же голеностопные суставы, мышцы ног, кисти рук.

Прыжки со скакалкой хороши тем, что не требуют сильного отталкивания, прыжок над скакалкой невысокий, поэтому ноги при приземлении сгибаются настолько, чтобы выполнить следующий толчок, носки после отталкивания вытянуты, туловище выпрямлено. Соблюдение выше сказанного будет проявляться, когда прыжки через скакалку будут освоены.

Техника прыжков через скакалку требует определенного сочетания работы разных групп мышц при выполнении отдельных фаз прыжка (Т.Т. Варакина, 1973).

Задача воспитателя, а также родителей обучить детей этому непростому двигательному навыку. Для этого взрослым необходимо владеть такими упражнениями, которые будут доступны им для показа, а так же полезны и интересны для выполнения их детьми.

Скакалка - мягкий предмет. Это определяет специфику упражнений с ней. Хват в упражнениях со скакалкой может быть более или менее произвольным. При прыжках ее концы находятся у основания ладони. Технически правильное владение скакалкой в значительной степени определяется темпом и ритмом движениям предмета. Чтобы сохранять свою форму, скакалка должна постоянно находиться в движении. Это достигается активной работой кисти. При исполнении движений типа прыжков действия кистями выполняются при фиксированном положении рук, которые согнуты в локтевых суставах (плечо и предплечье образуют тупой угол).

В детском саду используются разнообразные прыжки через короткую и длинную скакалки. Для овладения прыжками важно, чтобы скакалка соответствовала **росту ребенка**: вставшему на нее обеими ногами ручки скакалки должны доходить до подмышек. Скакалка не должна быть слишком легкой. Прыжки через скакалку в отличие от других видов прыжков представляют собой циклическое движение, в котором повторяется определенный цикл, состоящий из следующих друг за другом действий ребенка.

Первая фаза - вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остается почти в неподвижном состоянии. Вращательное движение совершают кисти. Движение руками со скакалкой начинается уже в

момент подготовки к толчку. Скакалке придается вращение; при запоздалом начале движения перепрыгнуть через скакалку невозможно.

Вторая фаза - толчок. Выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5—10 см. Толчок в основном выполняется так же, как в легкоатлетических и гимнастических прыжках. Но в отдельных деталях имеются некоторые различия. В частности, в прыжках со скакалкой нужно овладевать умением отталкиваться с различной силой в зависимости от формы прыжков, а, следовательно, изменять характер мышечного напряжения. При выполнении простых прыжков через скакалку толчок должен быть минимальным по силе, достаточным для преодоления вращающейся скакалки. При выполнении прыжка с двойным вращением скакалки нужен более энергичный толчок, чтобы продержаться в полете, пока скакалка пройдет под ногами дважды. Но сила толчка все же не должна быть максимальной, так как двойное вращение скакалки происходит в основном за счет его ускорения.

Третья фаза - полет. Скакалка в это время проходит внизу под ногами ребенка. Скорость вращения скакалки зависит от высоты полета, причем зависимость обратная: чем выше полет, тем меньше скорость вращения скакалки, и, наоборот, при небольшом полете скорость вращения скакалки должна быть большей.

Четвертая фаза - приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение. Этот цикл повторяется неоднократно. Надо с ранних лет приучать ребенка правильно прыгать, мягко приземляться при окончании прыжка, приседая, сгибая колени и опускаясь на носки.

Обучение прыжкам на скакалке следует разделить на несколько этапов.

Этап №1. Обучение прыжкам без скакалки. Ваша задача научить прыгать без скакалки, при этом, отрываясь от пола лишь на 1-2 см. Тут главное не приземляться на полную стопу. Темп должен соответствовать ста прыжкам в минуту.

Этап №2. Обе ручки скакалки берете в одну руку, после чего начинаете выполнять вращения кистями так, чтобы скакалка вращалась как бы при прыжках. Темп должен составлять примерно ста вращений в минуту.

Этап №3. Нужно совместить вращения скакалкой в одной руке с прыжками от пола. Важно следить, чтобы на каждый удар скакалки об пол Вы находились в фазе полета. Также нужно помнить о прыжках на носках, без приземлений на полную стопу.

Этап №4. Берете ручки скакалки в обе руки и начните вращения скакалкой, при этом совершаете прыжки, отрываясь от пола нужно на 1-2 сантиметра. Темп здесь задаете более медленный – около 80 прыжков в минуту.

Прыжок в отличие от ходьбы и бега не является циклическим движением, а состоит из нескольких последовательно и слитно выполняемых действий. Прыжки через скакалку хороши тем, что не требуют сильного отталкивания, прыжок над скакалкой невысокий. Поэтому ноги при приземлении сгибаются настолько, чтобы выполнить следующий толчок, носки после отталкивания вытянуты, корпус прямой. Скакалку надо вращать кистями и предплечьями рук, плечи не должны двигаться. Прыгать можно через короткую и длинную скакалку. Более легкими считаются прыжки через длинную скакалку, которую держат или вращают двое, третий прыгает. В этом движении выполняются только прыжки, ребенок свободен от вращения скакалки. Но в то же время он должен хорошо чувствовать предлагаемый ему темп подскоков, подстраиваться к нему, а это вызывает известные трудности.

Изменение темпа вращения скакалки связано не только с действиями кистями, но и с тягой скакалки, когда радиус ее вращательного движения меняется. Его уменьшения приводит к увеличению скорости вращения предмета. Напротив, увеличения радиуса вращения способствует снижению темпа движения (Т.С. Лисицкая, 1982).

Подобно прыжкам через короткую скакалку происходят прыжки через длинную скакалку. Разница состоит в том, что в последнем случае вращение скакалки производит не сам прыгающий ребенок, а двое других. Вбегание под вращающуюся скакалку и прыжки через нее представляют движение смешанного типа, в котором различают, вбегание и прыжки — неоднократно повторяющиеся циклы. Вбегание производится с небольшого расстояния — 3—4 м, бег равномерный, без ускорения. Скакалка вращается сверху вниз в сторону ребенка. Вбегание осуществляется вслед за скакалкой, как бы догоняя ее, тотчас после того, как скакалка пройдет вверху мимо лица ребенка. Как только скакалка опускается вниз, касаясь земли, ребенок совершает прыжок. Техника прыжков через длинную скакалку подобна технике прыжков через короткую скакалку.

Особенности выполнения. К прыжкам через скакалку дети начинают проявлять интерес с четырехлетнего возраста. На пятом году жизни они уже осваивают одиночные перепрыгивания через скакалку, вращающуюся вперед. Характерным для детей этого возраста является слишком высокое поднимание согнутых в коленях ног при перепрыгивании, большое количество лишних движений руками и корпусом.

Игры со скакалкой.

Игра «Удочка»

Я веревочку кручу,
Рыбку я поймать хочу
Раз, два, три не зевай,
Ноги выше поднимай.

Все играющие становятся в круг (рыбки), а водящий (рыбак)- в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кого заденет скакалка - садится. Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка его коснулась но выше голеностопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему.

Игра «Самый ловкий»

Для этой игры понадобится длинная скакалка (мы связываем две) или толстая верёвка. Двое игроков раскручивают веревку, а двое других начинают одновременно перепрыгивать. Если кто-то из прыгающих заденет скакалку, то он выбывает из игры. Победителем считается тот игрок, которого не задела веревка.

Игра «Кто дальше?»

На игровой площадке нужно нарисовать линию. Несколько участников (их может быть 2-4) стоят со скакалками вдоль линии. По сигналу они начинают прыгать через скакалку, продвигаясь вперед. Победителем считается тот игрок, который продвинулся дальше всех и оказался впереди.

Игра «Забегалы»

Составляются две команды по 3—5 человек. Двое крутят веревку длиной 2—3 метра, стоя в 4—5 шагах друг от друга. По сигналу игроки одной команды, затем второй поочередно пробегают под вращающейся скакалкой и выстраиваются на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание 2—3 раза с наименьшим количеством ошибок.

В другом варианте игрок одной из команд становится в центре площадки и начинает выполнять прыжки. По своему усмотрению к нему присоединяется еще один участник, и они прыгают вместе, затем (на ходу) — третий участник, вставая спереди или сзади, и т. д. Каждая команда имеет по три попытки, которые продолжаются до тех пор, пока скакалка не заденет кого-нибудь из играющих. Выигрывает команда, в которой окажется в трех попытках больше прыгающих.

Можно провести и еще один вариант. Каждый игрок из команды забегает под крутящуюся веревку, делает оговоренное количество прыжков условленным заранее способом и уступает очередь следующему. Тот повторяет задание, уступая очередь третьему, и т. д. Побеждает команда, сделавшая меньше ошибок.

В забегалы не обязательно играть командами. Можно с помощью считалки выбирать двух водящих, которые начинают крутить скакалку. Прыгают до тех пор, пока не совершат ошибку. Допустивший ошибку сменяет одного из водящих. После очередной ошибки место среди прыгающих занимает и второй водящий, а на его место идет задевший скакалку.

