Муницинальное бюджетное дошкольное учреждение

«Краснокоммунарский детский сад «Стрела»,

Оренбургская область, Сакмарский район, п. Красный Коммунар

**Методические рекомендации для педагогов**

**Тема: «Обучение дошкольника прыжкам**

**через короткую скакалку»**

|  |
| --- |
| Автор - составитель:Дьяур Наталья Вячеславовна,инструктор по физической культуре МБДОУ «Краснокоммунарский детский сад «Стрела», высшей квалификационной категории |
|  |

п. Красный Коммунар, 2020 г.

В пятилетнем возрасте у детей совершенствуется умение выполнять одиночные прыжки через скакалку, и появляется серия прыжков, которые совершаются без остановки (Д.В.Хухлаева 1971г.). Прыжки через короткую скакалку положительно влияют на организм ребенка. Укрепляются мышцы и связки нижних конечностей, благотворно влияют прыжки на работу сердечно сосудистой системы, внутренних органов и органов дыхания. Совершенствуется координация движения, развивается ловкость и быстрота, глазомер, выносливость.

Скакалку выбирают под рост ребенка. Если встать ногами на середину скакалки, ее концы должны доставать до подмышек рук.

Сначала нужно обязательно размять тело, сделать комплекс обще развивающих упражнений.

Пример:

 **Разминка со скакалкой**

Со скакалкой нам не скучно,

Заниматься с ней сподручно.

Нам истории расскажет,

Ну а ручки их покажут.

Стоял в поле турничок:

-Подтянись - ка, новичок!

Раз и два и три, четыре

Наши ручки полны силы.

*И.п.: о.с. руки со скакалкой вверх. 1 - встать на носочки, руки согнуть в локтях, скакалка касается подбородка. 2 - и.п. (повторить 8 раз)*

Как лягушечка на палке,

Мы повисли на скакалке.

И с наклоном вправо, влево

Укрепляем свое тело.

*И.п.: о.с. руки со скакалкой вверх. Наклоны вправо, влево.*

Со скакалкой руки спрячем,

Хвостик петушку украсим.

Петя ищет зернышко,

Что лежит на донышке.

*И.п.: Ноги шире плеч, руки со скакалкой за спиной. 1 – наклон вперед, 2 – и.п. (повторить 6 раз)*

Муравей несет травинку

У него своя разминка.

Он положит на крыльцо

Милой вкусное кольцо.

*И.п.: о.с. Приседания.*

Скачет зайчик очень ловко

Скачет в поле за морковкой.

Скачет вправо, скачет влево.

След запутает умело.

*И.п.: о.с. Прыжки на двух ногах через скакалку , лежащую на полу.*

Презентация от автора на ютюбе: <https://youtu.be/j7b-Ip3Nu9g?t=111>

**Упражнения для обучения прыжкам через короткую скакалку:**

Упражнение №1: вращение скакалки левой и правой рукой поочередно. Движение должно быть плавное, цикличное. Рука согнута в локте, вращаем кистью руки на уровне чуть ниже груди. Формировать чувство темпа и ритма, совершенствовать моторику кистей рук. Как крутит ее леди Бак в современном мультфильме.

Вращения скакалкой можно делать с «пружинкой» (полуприседаниями), с перекатами с носка на пятки, с шагами на месте и с разными видами прыжков, в разных плоскостях и темпе.

Упражнение №2: перепрыгивание через скакалку вперед, назад. Скакалку держать в руках на уровне груди. Высоко прыгать не нужно, скакалка очень тонка. Следует прыгать мягко, на носки.

Упрыжнение№3: скакалка за туловищем, перекидывать вперед, слушать щелчок, и только после щелчка скакалки о пол, перепрыгивать.

Когда ребенок освоит технику прыжка на двух ногах через короткую скакалку, можно приступить к прыжкам на одной ноге, затем с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади, как бы перешагивая через скакалку. Поднять одну ногу, закинуть под нее скакалку, сделать шаг. Затем приступить таким же способом, в движении вперед.

Прыжки «крестиком»: скакалка за туловищем, руки на уровне груди (важно: при прыжке руки не сводить!). Выкидывать скакалку вперед, как только скакалка перелетит через голову, тогда скрещиваем руки, делая петлю, в которую нужно впрыгнуть.

Прыжки через короткую скакалку вызывают большой интерес у детей 5 – 7 лет. Но некоторые дети испытывают страх перед прыжками через короткую скакалку, страх перед неудачей. Нужно поддерживать интерес ребенка, поощрять даже малые успехи. В помощь педагогу спортивная сказка «Скакалочки» Дьяур Н.В. презентация на УчПортфолио.ру , режим доступа: <https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2F148809%2Eselcdn%2Eru%3A443%2Fuchportfolio%2F1860988684%2Epptx&wdSlideId=256&wdModeSwitchTime=1595407089893>

Можно обыграть ситуацию - привязать на середину скакалки бантик «бабочку» и ребенок с удовольствием будет крутить скакалку, чтобы бабочка летала и перепрыгивать через нее (но сначала нужно изучить технику прыжка).

Бывают очень сложные случаи, когда ребенок наотрез отказывается от прыжков на скакалке. Нужно найти причину, поговорить с родителями, порекомендовать, приобрести батут или разрешить попрыгать на старой кровати. При регулярных прыжках такого рода, мышцы ног укрепятся, у ребенка прибавиться небольшая уверенность. На этом этапе нужно при каждом удобном случае давать задание «попрыгать на скакалке 10 раз», например, проигравший в игру «Выбивалы» прыгает 10 раз и снова вступает в игру. Количество прыжков нужно увеличивать с каждым днем на 3 раза. И когда ребенок будет уверенно прыгать, можно устраивать игры соревнования в прыжках через скакалку. Только победы закрепят полную уверенность, и вызовет любовь к прыжкам.

Источники:

1.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада - М.: Просвещение, 1983. - 144 с.

## 2. Ананас «Скакалка, учимся прыгать» . Дьяур Н.В. Видео и рекомендации «Как научить ребенка прыжкам через короткую скакалку», режим доступа: <https://ananas13.ru/kak-nauchit-rebenka-prygat-cherez-skakalku-video/>