



**Материал подготовила инструктор
по физической культуре
Прокопенко Ирина Владимировна**

Консультация для родителей на тему:

«Детская скакалка - супертренажёр».

Нам всем хотелось бы вырастить своих детей гармонично развитыми. Как это сделать? Все дети любят подвижные игры, бег и прыжки – самые универсальные средства оздоровления, причём не только в детском, но и в любом возрасте. Это и понятно: при беге и прыжках в процесс активного движения вовлекается весь организм, развиваются разные группы мышц. Человек приобретает силу и выносливость. Но и это ещё не всё. При равномерной физической нагрузке улучшаются умственные способности ребёнка, благодаря физическим нагрузкам, особенно регулярным, он лучше учится.

Казалось бы, какая связь между бегом, прыжками и успехами, например в математике? Оказывается прямая, во время бега и прыжков клетки организма получают во много раз больше кислорода, чем в состоянии покоя, естественно они таким же ускоренным темпом освобождаются от шлаков. В первую очередь этот процесс затрагивает клетки головного мозга, наиболее восприимчивые к притоку кислорода. Именно поэтому физические нагрузки улучшают функции головного мозга.

Для занятий физкультурой совсем не обязательно покупать дорогостоящие тренажёры. Существуют очень простые приспособления, помогающие сделать тренировку и увлекательной, и эффективной. Одно из лучших приспособлений для тех, кто хочет стать сильным, умным и красивым - обычная скакалка. Можно сказать, что скакалка - супертренажёр, настолько она полезна, проста и удобна. Самые опытные тренеры до сих пор используют её в тренировках с самыми именитыми спортсменами. Почему? Вы легко поймёте это, если попрыгаете через скакалку без остановки в течение хотя бы одной минуты. С непривычки нагрузка покажется вам весьма ощутимой. Но дело не только в интенсивности нагрузки. Скакалка помогает развивать основные физические качества - силу, выносливость, скорость, ловкость.

К сожалению не все современные дети умеют прыгать через скакалку. Наши дети полюбили другие игры – виртуальные, и готовы сидеть за компьютером дни напролёт. Постарайтесь заинтересовать ребёнка, пригласите его друзей, соседских ребятшек. Именно за счёт прыжков можно добиться великолепных результатов в развитии согласованности движений, научиться правильно, распределять степень мышечного напряжения практически во всех отделах тела, натренировать сердце,

сосуды, мышцы. Научившись прыгать, ребёнок быстро войдёт во вкус, и уж тогда его от этого занятия не оторвёшь. В плане выносливости он будет получать даже более значительную нагрузку, чем при беге на длительные дистанции. Конечно, здесь следует соблюдать осторожность - ребят, имеющих лишний вес или проблемы со здоровьем, нужно научить, правильно дозировать нагрузки, контролируя пульс.

Прыжки через скакалку надо разнообразить, подобрать нагрузку и спланировать её по нарастающей. Благодаря скакалке развивается не только выносливость и ловкость, но и сила, в первую очередь нагрузка падает на мышцы голени и стопы, активно работают так же мышцы рук и торса. Постепенно ребёнок учится включать в работу минимум мышц, экономить энергию и распределять силы для более продолжительной работы. Этот навык очень ценен, он потом переносится на любые физические занятия, будь то бег или плавание. Скоростные качества тоже неплохо тренируются. Лучше всего отрабатывать их таким образом: за минимальный промежуток времени (30 секунд) совершить максимальное количество прыжков. Чтобы заинтересовать ребёнка предложите ему поставить личный рекорд. Да скакалка – универсальный тренажёр, который может развить все физические качества, за исключением гибкости. Впрочем, как способ для разогревания мышц при подготовке к упражнениям на растяжку, она так же весьма эффективна.

Ребёнок быстро растёт, а прыжки через скакалку помогают формироваться костной ткани, а регулярная нагрузка на стопы при правильном мягком приземлении - отличная профилактика плоскостопия. Развернутые во время прыжков плечи и отведенные в стороны руки помогают не только выработать правильную осанку, но и гарантируют максимальный приток воздуха в легкие.

Что представляет собой скакалка

Скакалка - это веревка определенной длины с ручками или без них. В гимнастике используют просто веревку с узлами на концах, а в спортивных магазинах чаще продают скакалки снабженные ручками. Некоторые производители в ручки скакалок встраивают механические или электронные счетчики.

Скакалка может быть:

- веревочная,
- кожаная
- нейлоновая.

Какую вы предпочтете – дело личного вкуса и удобства. Однако, для ребенка важно не испортить первое впечатление от такого спортивного тренажера.

При выборе скакалки для ребенка нужно руководствоваться не цветом, формой ручек или рисунками героев мультфильмов, а удобством и ростовкой.

Не стоит для первого знакомства ребенка со скакалкой выбирать снаряд с ручками в виде кукольных голов или ладошек. Красивые по дизайну эти скакалки могут быть не совсем удобны для детских ручек. И последний момент – веревка при прыжках должна прокручиваться в ручках, а не скручиваться и путаться. Не стоит для первого знакомства ребенка со скакалкой выбирать снаряд с ручками в виде кукольных голов или ладошек. Красивые по дизайну эти скакалки могут быть не совсем удобны для детских ручек. И последний момент – веревка при прыжках должна прокручиваться в ручках, а не скручиваться и путаться.

Рост — основная характеристика юного спортсмена при подборе скакалки. Но измерять рост нет необходимости. Определить, какой длины должна быть скакалка для ребенка, можно и без ростомера: попросите ребенка встать ровно и взять скакалку за обе рукоятки. Далее нужно наступить на серединку веревки и натянуть прыгалку. Если длина больше, чем до подмышек, придется подрезать веревку. Если длины не хватает, то прыгать будет неудобно. Взрослые могут соорудить скакалку и для себя, огромная польза для здоровья и ребёнку веселее!

Можно выделить несколько правил хорошей спортивной покупки:

скакалка для ребенка в диаметре составляет 5-8 мм;

изготовлена из тугой веревки или резинового шнура;

имеет достаточный вес и длину (слишком легкую трудно вращать, как и слишком тяжелую);

шнур надежно прикреплен к удобным рукояткам;

скакалка приобретается с расчетом лишь на сегодняшний день, а не на вырост. Лучше иметь два экземпляра. Первый придется разрезать пополам в учебных целях, а второй останется для полноценных тренировок.

Как научиться прыгать через скакалку.

Очень важно научить ребенка правильно прыгать со скакалкой. Не стоит думать, что это так просто. Это взрослому, выросшему на книгах Агнии Барто просто прыгать «...с поворотом, и с прискоком, и с разбега, и на месте, и двумя ногами вместе...», а малышу сложно самому разобраться «как», «куда» и «почему она цепляется».

Лучший учитель в скакалках - собственный пример. Станьте рядом с ребенком и покажите, как держать руки и как перепрыгивать через веревку. Не торопитесь, и не расстраивайтесь, если сразу малыш не сообразит. Умение прыгать придет с опытом. Поверьте, на пятый, десятый или пятидесятой попытке веревка проскользнет под ногами, и малыш будет радоваться так, как будто он покорил Эверест.

Обучение происходит в 4 этапа:

1.Прыжки без скакалки

Начните с прыжков на месте, следите, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. Сделайте один шаг, затем легкий скачок на левой ноге, шаг, еще один скачок, но уже на правой. Шаг - скачок, шаг - скачок в темпе примерно 75-80 двойных движений в минуту. Мягко приземляйтесь на подушечки пальцев и старайтесь отталкиваться большими пальцами ног. Избегайте приземлений на всю стопу. Амплитуда прыжков – 25-25 сантиметров. Прыгайте на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад, дополняйте такие движения, пока сами не почувствуете, они стали мягкими и расслабленными.

2.Прыжки со скакалкой, но не через неё

Как только освоите технику прыжков, можете начинать прыжки собственно со скакалкой, но пока не через нее. Держите оба конца скакалки в одной руке и вращайте ее сбоку от себя в том же темпе, в каком прыгаете. Выполняйте 75-80 вращений в минуту. Локти должны быть или прижаты к туловищу, или находиться в непосредственной близости от него; для того чтобы выполнять вращения, используйте только движения кистей рук, а не всей руки. Или можно разрезать скакалку на две половинки, чтобы ребенок научился крутить скакалку сначала одной рукой, потом второй и обеими руками вместе. Когда ребенок научится синхронно вращать скакалку обеими руками, начинайте добавлять прыжки. Следите за тем, чтобы приземление при прыжке совпадало с вращением скакалки (на каждый удар скакалки об пол ребенок должен находиться в фазе полета).

3. Подготовительные упражнения.

Перед тем, как начать прыгать через скакалку выполните с ребёнком следующие подготовительные упражнения:

- Поднимайтесь на носки и переступайте на пятки и наоборот.

-Затем можно добавить скакалку, перекинуть ее, преступить поочередно каждой ножкой и повторить все движения сначала.

4.Прыжки через скакалку

Первая фаза начинается с вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остается почти в неподвижном состоянии. Вращательное движение совершают кисти. Несколько позже производится небольшое сгибание ног в коленных суставах.

Вторая фаза - выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5-10 см.

Третья фаза - полет. Скакалка в это время проходит внизу под ногами ребенка.

Четвертая фаза. Приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение. Этот цикл повторяется неоднократно.

По существу дети уже освоили серийные прыжки, и теперь их задача состоит в соединении движений рук с прыжками. Поэтому вначале детей учат перебрасыванию скакалки руками вперед-назад и перешагиванию через нее. Усвоив координацию движений рук и ног, дети легко переходят на прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед-назад.

Вращать скакалку надо только кистями, а прыгая, держаться на носках — не надо выполнять лишних и энергичных движений. Каждая стопа должна все время приземляться на одно и то же место. Подпрыгивайте над землей не слишком высоко, настолько, чтобы скакалка смогла пройти под вами. Если трудно сразу выполнять прыжки на обеих ногах, прыгайте поочередно на каждой ноге так, словно бежите трусцой на месте. Все это способствует гармоничному развитию силы обеих ног.

Во время прыжков у детей должны быть небольшие паузы для отдыха (1—2 мин). Длительность непрерывных прыжков со скакалкой у старших дошкольников может быть доведена до 1 мин.

Обязательно уделяйте внимание правильному дыханию во время прыжков со скакалкой. Нельзя допускать задерживания воздуха в лёгких. При обучении в медленном темпе полагается делать прыжок на вдохе, а приземляться — на выдохе. При овладении навыками прыжка – дыхание свободное и произвольное.

Возможные ошибки

Характерным для детей дошкольного возраста является:

- напряженная поза;
- слишком высокое поднимание согнутых в коленях ног при перепрыгивании;
- большое количество лишних движений руками и корпусом;
- низкое приседание перед толчком, излишний наклон туловища и головы вперед;
- неритмичность подпрыгиваний и вращения скакалки;
- жесткое приземление;
- потеря равновесия из-за слишком запрокинутой головы

Когда ребенок научится прыгать, можно разнообразить упражнения и показать, как прыгать с перекрещиванием скакалки, на одной ножке, двойной прыжок, назад и вперед и т.д. Но самое правильное – под музыку и всей семьей. Ведь прыжки на скакалке сжигают вдвое больше калорий, чем бег. По статистике, 10 минут прыжков через скакалку в среднем темпе (110-130 прыжков в минуту) заменят вам пробежку на расстояние 2 км, также в среднем темпе. Также ученые утверждают, что прыжки через скакалку сжигают больше калорий, чем езда на велосипеде или плавание.

Прыжки со скакалкой – абсолютно доступная тренировка для детей, а также и для всей семьи, не имеющая особых ограничений. Прыгайте вместе с детьми и получайте заряд бодрости и хорошего настроения! Будьте здоровы!

Игры и упражнения применяемые при обучении прыжкам на скакалке.

Кистевое вращение.

Развитие мелкой моторики, особенно движений кистью, начинаем с действий с различными предметами:

с веревочкой, с ленточкой короткой и с гимнастической;
со скакалкой, сложенной пополам, держать за ручки или по центру сложения;
можно использовать и кеглю, и небольшие мячи, шарики. Разнообразим упражнения исх. п.: стоя, сидя, стоя на коленях.

Упражнения на развитие кистевого вращения:

- «вертикальные и горизонтальные змейки» - правая (левая) рука вниз, вперед или в сторону;
движение кистью - вправо-влево, вверх-вниз или вперед-назад;
- «круги на воде» (песке, в воздухе) - круговые движения кистью вправо-влево;
- «вертикальные винты» - вращение кистью гимнастической ленты в разных плоскостях и направлениях;
- «вентилятор»- пр. (лев.) рука согнута в локте вперед или в сторону, вертикальное вращение вправо-влево; и с перемещением вправо-влево;
- «самолет» - пр. (лев.) рука вытянута вперед или в сторону, вертикальное вращение вправо-влево; и с перемещением вправо-влево;
- «вертолет»- пр. (лев.) рука вверх, горизонтальное вращение над головой вправо-влево;
- «ветерок» - веревочка в двух руках перед собой, вращение вперед-назад;
- «волны» - то же, движение кистей поочередно вверх-вниз;
- «хвостик» - рука вперед или в сторону, согнута в локте, локоть прижат к туловищу; вертикальное вращение вперед-назад;
- «восьмерка» одинарная, двойная и смешанная – 2 руки рядом держат веревочку, скакалку за концы и вращают вперед справа - слева (восьмеркой) по 1 , по 2 раза с каждой стороны или с чередованием: 1-1 + 2-2 + 1-1 (в разных комбинациях);
- «белка – попрыгайка» - прыжки на месте на 2-х ногах с вращением веревочки («хвостик») в разных направлениях, рука может быть согнута в локте.

Все упражнения на вращения скакалкой (далее и с маховыми движениями) 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, с использованием музыкального сопровождения и без него.

Маховые и круговые упражнения для рук.

Упражнения со скакалкой состоят из динамических маховых движений с чередующимися напряжениями и расслаблениями различных мышечных групп. Хват в упражнениях со скакалкой может быть более или менее произвольным. При прыжках ее концы находятся у основания ладони, большой палец сверху.

Упражнения:

- «качалочка» - ленточка (веревочка) в одной или 2-х руках, махи вперед - назад, вправо - влево, вверх - вниз, скрестно, внизу, вверх, перед собой, за спиной, с чередованием, меняя темп, амплитуду;

- «мельница» - с ленточкой круговые движения рук в разных плоскостях и направлениях, одновременно и поочередно;

- «качалочка со скакалкой» - скакалка в 2-х руках внизу спереди; качаем вперед - назад и по сигналу перешагиваем или перепрыгиваем на двух или «козликком» с одной ноги на две; то же, скакалка сзади;

- «рисует солнце на стене» - с палочкой (веревочкой или лентой): прямая или согнутая в локтевом суставе рука в сторону, вращение вперед-назад, одновременно, поочередно, разноименно, меняя темп и амплитуду;

- «перебрось через себя и поймай скорей меня» - скакалка в руках у ребенка за спиной, бросок вперед по большой амплитуде, взрослый может присесть перед ребенком или дети выполняют задание в парах: набрасываем на партнера, стоящего лицом или спиной; то же махом назад;

Прыжки со скакалкой

В прыжках с короткой скакалкой на первых порах детям с трудом дается согласованность движений рук и ног, так как для рук характерны круговые движения, а для ног — вертикальные. И крутить скакалку надо непрерывно, не задерживая ее внизу, не меняя темп вращения.

Подводящие упражнения:

- «поймай скакалку» - стопами поймать скакалку, переброшенную через себя вперед или назад;

- «перекаты» - усложнение предыдущего упражнения - добавляем перекат с носка на пятку через скакалку, плавно протягивая ее широко разведенными руками;
- «слушай, не отставай» - прыжки без скакалки, с вращением скакалки в одной руке под изменяющийся темп ударов бубна (не более 80 прыжков в минуту);
- «крылья, носик и хвостик» - прыжок через скакалку в медленном темпе с фиксированием поз: «крылья» - широкий мах вперед с остановкой в позе полуприседа, а руки вперед, как клювик, невысокий прыжок с протягиванием скакалки под ногами и «замри» на приземлении, показав «хвостик» - руки назад. Прыгать можно на двух ногах одновременно или «козлик» - поочередно с одной на две;
- прыжки вперед через вращающийся обруч для закрепления навыка обратного хвата скакалки;
- перебрасывание скакалки руками вперед или назад и перешагивание через нее. В середине скакалки можно завязать яркую ленту или сделать поролоновую веревку, чтобы ребёнку было легче ориентироваться в направлении движения снаряда.

Виды прыжков

- Подпрыгивание до предмета, регулируя высоту в зависимости от роста ребенка, его двигательных возможностей, что тренирует силу толчка, развивает прыгучесть, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой.
- Простые (одиночные): ноги сведите вместе, от пола отталкивайтесь носками. Одно подпрыгивание – один оборот скакалки.
- Прыжки через скакалку с вращением ее вперед или назад.
- С междускоком или с промежуточным прыжком.
- В разных направлениях: прыгать, поочередно перемещайтесь вправо и влево, вперед –назад.
- С поворотами вправо – влево, кругом и вокруг себя.
- В разном темпе, с музыкой и без.
- Ноги врозь – ноги вместе: приземляясь во время прыжка, расставьте ноги на ширину плеч. При следующем приземлении снова соедините ноги.
- Прыжки ноги врозь, одна нога вперед другой.
- На одной ноге или с чередованием: одна – две.
- Выбрасывание поочередно ног вперед, назад или в стороны.
- С ноги на ногу: поочередно делайте подскоки на правой и на левой ноге, как будто бежите на месте. Кстати, только такая техника позволяет двигаться с большой скоростью – более 150 подскоков в минуту.
- С подниманием колена: упражнение аналогично прыжкам с ноги на ногу, однако здесь необходимо поднимать колено до уровня пояса.

- Прыжки с отведением голени назад
- Прыжки в приседе
- Прыжки со скрещенными ногами или врозь – скрестно.
- Прыжки с ноги на ногу «качалочка»: одна нога вперед, затем другая назад.
- Скольжение: делайте маленькие шажки, перенося вес тела с ноги на ногу.
- Руки в стороны – скрестно.
- Прыжки через скакалку вдвоём, стоя друг к другу лицом или в затылок, скакалку крутит передний или стоящий сзади.
- Двойные: два подскока должны приходиться на один оборот скакалки. Эти прыжки более медленные, поэтому переходите на них, когда чувствуете, что пришла пора восстановить дыхание.
- Переход от вращения скакалки к прыжку - возьмите скакалку перед собой в руки, согнутые в локтях, и вращайте «восьмеркой». Чтобы перейти к прыжкам, заведите одну руку скрестно над другой и разведите руки в стороны через верх, начинайте прыгать

Ничто так не укрепляет любовь и доверие детей, как общее интересное дело. Прыгайте вместе с ребенком, радуйтесь успехам своего ребенка, поощряйте его стремление всегда быть стройным, сильным, ловким.

Информационные источники:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/04/24/metodika-obucheniya-pryzhkam-na-skakalke-detey-doshkolnogo>

<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-znakomtes-skiping1-ispolzovanie-pryzhkov-cherez-skakalku-na-zanyatiyah-po-fizicheskoj-kulture-napravle-4287812.html?>

<https://www.i-igrushki.ru/archive/skakalka.html>

Литература

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада - М.: Просвещение, 1983. - 144 с.
2. Скакалка: польза и вред [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vsegdazdorov.net/story/skakalka-polza-i-vred/>
3. Что такое скипинг или какая польза от скакалки? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://shkolazhizni.ru/sport/articles/774/>
4. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Советский спорт, 1991.