

Упражнения, игры, эстафеты, применяемые при обучении прыжкам на скакалке.

1. Кистевое вращение.

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.

Игры на закрепление кистевого вращения.

«Море волнуется» – дети стоят врассыпную или в кругу, выполняют заданное движение со сменой амплитуды («змейка» или «круги – винты»). «Раз» - правой рукой, «два» -

левой рукой, «три» - двумя руками.

«Слушай боцмана сигнал» - дети стоят по кругу (исх. пол.: лицом или спиной в круг), держат веревочки единой цепочкой, руки прямые или согнутые в локтевом суставе. Педагог или ведущий стоит в центре с бубном в руке. Удары бубна звучат тихо - вращение вперед, громко - назад, удары медленно или быстро - соответственно меняется темп вращения.

Эстафеты или игровые задания на закрепление кистевого вращения:

- «мышка на прогулке» - бег «змейкой» между предметами: вперед – «хвостик» правой рукой, обратно – «хвостик» левой рукой;
- «вертолет» - то же, вращение над головой и вправо-влево;
- «самолет» - то же, вращение впереди и вправо-влево при соответствующем повороте;
- «флюгер» - бег на носках по прямой вперед лицом и обратно вперед спиной или с поворотом на 360 градусов, вращение сбоку и вперед-назад;
- «зайка – попрыгайка» - прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед до ограничителя, вращая веревочку по заданию; обратно – бег;
- «козлик» - прыжки с ножки на ножку, вращение скакалки сбоку с ударом об пол;
- «лошадка» - бег с подниманием бедра, вращение скакалки сбоку с ударом об пол.

2. Маховые и круговые упражнения для рук.

Упражнения:

- «качалочка» - ленточка (веревочка) в одной или 2-х руках, махи вперед - назад, вправо - влево, вверх - вниз, скрестно, внизу, вверху, 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 «козликом» с одной ноги на две; то же, скакалка сзади;
- «рисуем 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, педагог может присесть перед ребенком или дети выполняют задание в парах: набрасываем на партнера, стоящего лицом или спиной; то же махом назад;
- «дружные скакалки» - дети стоят в парах, обняв друг друга за талию, в свободных руках скакалка; перебрасывание вперед – назад без прыжка и с прыжком;
- «перешагни и перебрось» - дети стоят по кругу друг за другом, в руках скакалка (или несколько), маховыми движениями вперед или назад скакалку передаются по кругу; можно перешагивать или перепрыгивать.

Игры на закрепление правильного хвата ручек скакалки:

«Лошадка» - Скакалку надо накинуть на грудь ребенка, а ее свободные концы пропустить через подмышки, получаться «возжи». Возница держится за ручки скакалки, и они с

«лошадкой» весело скачут по дорожке, затем меняются ролями.

«Паровозик» - Инструктор физического воспитания впереди, будет локомотивом, а детишки-вагончики – сзади, ухватившись за длинную скакалку, или у каждого на плечи наброшена скакалка, как в игре «Лошадка», ручки скакалки держит следующий ребенок, образуя одну цепочку. Не забывайте озвучивать громко процесс и весело кричать на всю улицу

«пых-пых-пых», «ту – ту».

«Прогулка» - Дети в парах держат одну скакалку на двоих и врассыпную гуляют по площадке. Скакалку можно опускать и поднимать вверх, необходимо одновременно перешагивать или проходить под скакалкой других детей. Разучивать игру надо с одной-двух водящих пар. Усложнение: бег и перепрыгивание.

«Волшебная цепочка» - Дети стоят по кругу со скакалками в руках одной цепочкой. По сигналу водящего выполняют условленное действие: качают или вращают скакалку вперед, назад; одновременно или поочередно; в разном темпе под удар бубна или музыкальное сопровождение.

«Гонка – преследование» - Дети стоят по кругу друг за другом на расстоянии 2-3 метра.

Один держит скакалку. По сигналу он бежит к впереди стоящему ребенку и набрасывает скакалку на него, тот перехватывает скакалку и выполняет те же действия. Игра заканчивается, когда скакалка возвращается к водящему.

Усложнение: Водящих может быть несколько. Набрасывание может выполняться и назад, но ребенок со скакалкой должен забежать и встать перед стоящим на точке ребенком.

Эстафета «Бусы» - дети стоят на дистанции, набрасывание выполняется в одном направлении (дети остаются на точках) и после поворота последний ребенок выполняет бег; или в двух направлениях выполняется одно задание: вращения скакалки с набрасыванием вперед или с забеганием и вращением назад; можно перешагивать скакалку или перепрыгивать. Разнообразные комбинации движений ног, рук и туловища усложняются прыжками через вращающуюся скакалку и длинную и короткую.

3. 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.

Смеждускоком 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. Это отличное упражнение для мышц брюшного пресса.
- 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.