

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
**«ОБУЧЕНИЕ ПРЫЖКАМ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ ДЕТЕЙ  
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**



Разработчик: Корчагин П.А.,  
педагог дополнительного образования

2022 год

## ВВЕДЕНИЕ

Прыжки через скакалку – очень интересный и захватывающий процесс. Наверное, нет ни одного человека, который бы не делал это в детстве. Помимо развлечения, прыжки через скакалку решают и другие очень важные задачи: развитие координации, выносливости, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, чувства ритма, укрепление мышц ног и активации мыслительного процесса.

Методическая разработка «Обучение прыжкам через скакалку детей старшего дошкольного возраста» содержит теоретический и практический материал по обучению дошкольников прыжкам через скакалку.

В разработке используется содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крепыш», которая относится к физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на 1 год обучения. Возраст детей – от 6 до 7 лет. Дети в этом возрасте очень активные, но и утомляемость наступает достаточно быстро. Для её понижения очень хорошо помогут упражнения со скакалкой.

Поставленные при создании методической разработки цели направлены на развитие физических качеств, таких, как быстрота, ловкость, прыгучесть, выносливость. Для этого нужно правильно научиться пользоваться этим простым предметом и освоить технику выполнения.

Для того, чтобы вовремя начать обучение и избежать травм, детям необходимо размять ноги. Особое внимание следует обратить на голеностоп. Очень важную роль играет выбор обуви: она должна быть лёгкой и удобной. Во время выполнения упражнения очень быстро поднимается пульс, педагог обязательно должен следить за состоянием детей, не допуская перегрузки.

Методическая разработка «Обучение прыжкам через скакалку детей старшего дошкольного возраста» адресована педагогам дополнительного образования, обучающих детей физической культуре.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Техника выполнения прыжков на скакалке достаточно простая, но далеко не все дошкольники могут выполнить это упражнение с первого раза.

Существует множество способов прыжков через скакалку: на месте и в движении, на двух ногах или на одной, с изменениями движения рук и ног, одиночный пронос скакалки во время прыжка или двойной и так далее. Несмотря на всё это разнообразие, есть базовые технические моменты, которые позволят выполнить эти упражнения без особых проблем.

Прыжки через скакалку – это циклическое движение, состоящее из вращения скакалки и подпрыгивания. Это упражнение можно разделить на несколько фаз, что в дальнейшем позволит проработать каждую часть этого цикла отдельно для исключения многих ошибок при выполнении упражнения в целом.



Рис. 1. Правильное исходное положение

Исходное положение – важная составляющая правильного выполнения. Ребёнок встаёт в узкую стойку, ноги слегка согнуты в коленях, вес тела немного подаётся вперёд и поднимается на носки, спина прямая, взгляд направлен вперёд, руки вниз, предплечья отведены вперёд в стороны, кисти держат ручки скакалки, а локти слегка прижаты к туловищу или немного отведены в стороны, скакалка лежит на полу около пяток.

**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 отталкивание носками, 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. Далее цикл неоднократно повторяется.

### **Подбор скакалки**

Существует разные виды скакалок: длинные и короткие, толстые и тонкие, с ручками и без них, со счётчиком количества прыжков, из синтетического и натурального материала, с различной формой ручек.



Рис. 2. Виды скакалок

Из всего этого многообразия нужно выбрать самую удобную и подходящую для ребёнка. Выбор можно начать с ручек, они должны удобно лежать в ладони и не выпадать при вращении.

Очень важный параметр — это длина скакалки. Если она длинная, то будет очень большая амплитуда вращения, скакалка будет стучаться об пол и останавливаться. С короткой скакалкой придется наклоняться вперёд (сгибаться) для того, чтобы перепрыгнуть через неё. Длина подбирается следующим образом. Нужно взять скакалку за ручки, встать на скакалку ногами и натянуть её вверх. При этом кисти должны быть выше пояса примерно на 10 сантиметров.



Рис. 3. Правильный подбор скакалки

### ***Обучение и подводящие упражнения***

Подобрав для ребёнка скакалку, можно переходить к обучению и начинать нужно с самого простого – прыжки на месте. То, как будет прыгать ребёнок, зависит очень многое. Прыжки выполняются на носочках без приземления на всю стопу, не должно происходить захлёстывания голени и наклона туловища вперёд. Колени постоянно работают: сгиб, разгиб.



Рис. 4. Правильное выполнение

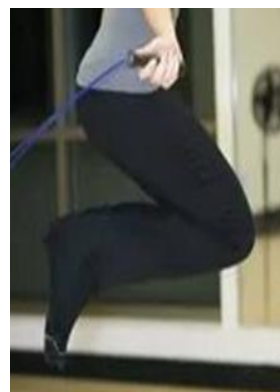


Рис. 5. Неправильное выполнение

После освоения простых прыжков нужно положить скакалку на пол перед собой и выполнить прыжки через неё.

Сначала делаем прыжок лицом вперёд, а потом спиной вперёд, при этом стараемся не наступить на скакалку. Этим упражнением мы развиваем прыгучесть и чувство скакалки.

Следующий этап бучения – вращение скакалки кистью. Скакалка складывается вдвоё или вчетверо, берётся в левую или правую кисть, занимаем правильное исходное положение и начинаем вращать скакалку вперёд или назад.

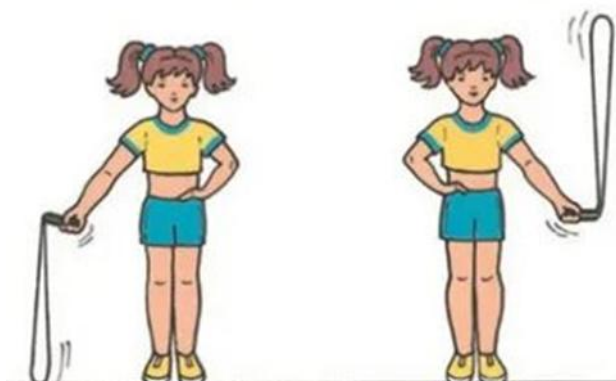


Рис. 6. Вращение скакалки кистью

Важно отметить, что основное вращательное движение выполняет кисть, предплечье почти не двигается или совершает незначительные колебания. Обязательно выполнить это упражнение обеими руками, и вращение выполнить вперёд и назад. Плоскость вращения должна быть сбоку, а не перед собой. Скорость вращения можно менять. После того, как ребёнок освоит вращение скакалки одной рукой, берём ещё одну скакалку в другую и начинаем вращение двумя руками. Обязательно нужно следить, чтобы скакалки вращались синхронно.

Следующее упражнение позволяет согласовать работу рук и ног. Встаём в исходное положение, берём в руку скакалку, сложенную вдвое, начинаем прыгать на месте и вращать скакалку, при этом скакалка должна задевать пол. Очень важно в этом упражнении научить ребёнка подпрыгивать вверх в тот момент, когда скакалка начинает касаться пола. Вращение выполняем вперёд и назад поочередно левой и правой рукой.

Далее берётся ещё одна скакалка в другую руку и упражнение повторяется. Обязательно следим за плоскостью вращения скакалки, высоту подпрыгивания, положением тела и рук.

Если ребёнок хорошо освоил все предыдущие упражнения, то переходим к обучению вращению скакалки обеими руками. Занимаем исходное положение, держим скакалку двумя руками.

Начинаем вращение скакалки вперёд и в момент приближения её к полу перемещаем вес тела назад, отрываем носки ног от пола, встаём на пятки, в это время скакалка должна оказаться между полом и стопой. Затем делаем перекал с пятки на носок и продолжаем вращать скакалку.



Рис. 7. Перекал с пятки на носок

Весь цикл движений повторяется. Сначала это упражнение выполняется в медленном темпе, по мере овладения техникой темп увеличивается и вращение скакалки выполняется почти без остановки.

Подводящие упражнения выполнены, можно приступать к выполнению упражнения в полной координации. Далеко не у всех получится выполнить два, три прыжка без остановки, но это позволит выявить ошибки, которые мешают правильному выполнению прыжков.

### ***Основные ошибки и способы их исправления***

Выполнение подводящих упражнений позволяет ребёнку овладеть техникой прыжков через скакалку, но не исключает появления ошибок при выполнении. На этом этапе очень важно выявить самые грубые ошибки и приступить к их устранению. Это нужно сделать как можно быстрее, чтобы ошибка не закрепилась. Исправление ошибок происходит с помощью подводящих упражнений, описанных ранее. Не нужно надеяться, что они пройдут сами, их нужно исправлять, иначе потом будет очень сложно научить правильной технике. Сейчас разберём основные ошибки.

1. Самая распространённая ошибка – это несогласованность работы рук и ног. Дети не успевают подпрыгнуть в нужный момент, из-за этого происходит остановка.

2. При выполнении вращательного движения скакалкой, руки делают остановку внизу, тем самым нарушается прыжковый ритм.

3. При выполнении прыжков ребёнок делает очень высокие подпрыгивания, что приводит к быстрой утомляемости.

4. Ещё одна ошибка при прыжках, это захлест голени, что приводит к большим энергозатратам.

5. Наклон туловища вперёд, что приводит к нарушению всей техники выполнения. Это очень легко исправить, прыгая перед зеркалом, ребёнок должен себя видеть.

6. Вращение рук. Иногда дети начинают вращать скакалку не кистью, а всей рукой. Если не исключить эту ошибку, то нельзя будет достичь высокой частоты прыжков.

Мы рассмотрели самые основные ошибки, но есть и другие незначительные, которые проявляются индивидуально.

### *Совершенствование прыжков через скакалку*

По мере освоения техники прыжков нужно давать детям новые упражнения, это проявит интерес и желание научиться более сложному техническому действию. Самое простое – это прыжки с изменением скорости вращения скакалки.

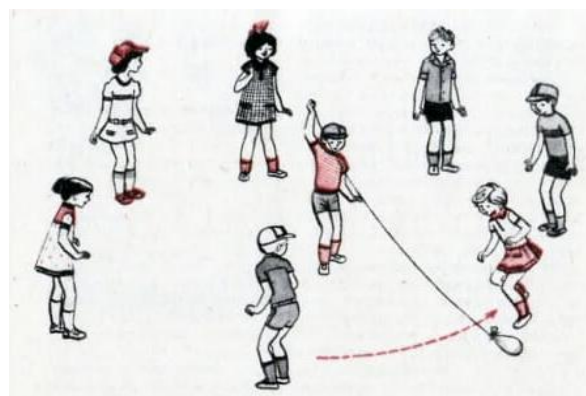
Далее можно включать прыжки с вращением скакалки в обратную сторону. В зависимости от подготовки детей, постепенно можно добавлять прыжки на одной ноге, с дополнительным подскоком, прыжки в движении.

Очень интересно проходят прыжки в парах. Есть два варианта, когда скакалку вращает один ребёнок или оба держат одновременно за разные концы.



Рис. 8-9. Прыжки в парах

Для разнообразия можно использовать игры со скакалкой, догонялки и прыжки через двойную скакалку.





## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Используя данную методику обучения, можно легко научить детей прыжкам через скакалку. Она хорошо подходит для внедрения в практическую деятельность с детьми дошкольного возраста. Данная методика построена по принципу от простого к сложному, что позволяет наиболее эффективно организовать процесс обучения. Прыжки со скакалкой эмоциональны и разнообразны, их можно широко использовать в гимнастических выступлениях детей на различных праздниках.

Специальные игры и упражнения со спортивной скакалкой способствуют формированию у детей положительных эмоционально-волевых качеств, уверенности, выдержки и формирование физических качеств.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье. - К.: Рад. шк., 1987. - 128 с.: ил.
2. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. - М.: АСТ, Аквариум, 2000. - 333 с.
3. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. — М.: Педагогика, 1983.
4. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1987. - 160 с.: ил.
5. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1998. - 143 с.: ил.
6. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада / Сост. Ю. Ф. Луури. - М.: Просвещение, 1991. - 61 с.
7. Хухлаева Г. В. Занятия по физической культуре с детьми 2 - 4 лет в малокомплектном детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1992. - 192 с.: ил.
8. <http://www.infosport.ru/press/tpfk/1999N3/p54-58.htm>  
Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. - 1999. - № 3.
9. <http://fk.vot.infosport.ru/1996N1/p5-10.htm>  
Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: Научно-методический журнал. - 1996. - № 1.