

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Косова Татьяна Валерьевна

заместитель заведующего по ВМР

АНО ДО «Планета детства «Лада» – Д/С №124 «Мотылёк»

г. Тольятти, Самарская область

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ПРЫЖКАМ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

***Аннотация:** в статье раскрывается технология освоения техники различных видов прыжков через скакалку, как эффективного, простого и доступного средства развития двигательных способностей и укрепления физического здоровья детей дошкольного возраста.*

***Ключевые слова:** технология, прыжки через скакалку, двигательные способности, здоровый образ жизни.*

Современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. количество движений, производящих ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дома родители предпочитают завлечь ребёнка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем – просмотром телепередач или видеофильмов.

Движение необходимо ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

С этой точки зрения одним из эффективных путей развития двигательных способностей у дошкольников является метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности – прыжки через скакалку.

Прыжки через скакалку, в силу своей универсальности, доступности, эмоциональности и привлекательности, в многообразии средств физического воспитания дошкольников занимают особое место. Они способствуют укреплению му-

скулатуры, развивают координацию движений, скорость, выносливость, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер. При выполнении прыжков, в работу вовлекается большее число мышечных групп, что стимулирует функционирование всех систем организма и оказывает положительное влияние на физическое развитие ребенка: ускоряется рост костей нижних конечностей, обеспечивается наибольшая их прочность; за счет увеличения амплитуды движений, совершенствуются формы суставных поверхностей (Е.Н. Вавилова), происходит развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

Обучение прыжкам через скакалку следует разделить на несколько этапов. Первый этап обучения прыжкам через скакалку начинаем с прыжков без скакалки: на двух ногах (вместе) на месте и в движении вперед, бег, прыжки на месте и с продвижением, прыжки на месте с вращением скакалки в одной руке. Важно, чтобы ребенок мягко подпрыгивал и правильно держал тело.

После усвоения этих упражнений можно подойти ко второму этапу – обучению техники различных видов прыжков через скакалку. Координировать и сочетать движения рук и ног детям трудно, поэтому вначале обучают прыжкам через длинную скакалку, так как для их выполнения не требуется такое сочетание. Вначале дети учатся перешагивать через неподвижную длинную скакалку, которую держат двое других детей на высоте 3–5 см над землей, затем прыгать с одной ноги на другую, перепрыгивать через нее двумя ногами, одной (правой, левой), вперед-назад. После освоения этих упражнений они проводятся, через качающуюся вперед-назад скакалку. Эта же последовательность упражнений сохраняется при выполнении одиночных прыжков через вращающуюся скакалку. Постепенно дети переходят от одиночных к серии разнообразных прыжков. В качестве усложнения детям предлагается выполнять прыжки с промежуточными подскоками и в более быстром темпе, который определяется скоростью вращения скакалки. Более сложным для детей является овладение пробеганием, вбеганием и выбеганием. Если ребенок никак не решается пробежать под вращающейся скакалкой, то воспитатель или ребенок, владеющий этим движением, может выполнить его вместе с начинающим, держа его за руку. При этом скакалка

вращается в сторону ребенка сверху вниз, касаясь земли. Освоив пробегание и вбегание, дети переходят к выполнению разнообразных прыжков и заканчивают упражнение выбеганием. Используются и парные прыжки, пробегаания по двое-трое.

Наряду с обучением прыжкам через длинную скакалку организуется обучение прыжкам через короткую скакалку. 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. Одним из разновидностей этих прыжков являются прыжки через вращающийся большой обруч.

На этапе закрепления прыжков через скакалку необходимо использование музыки. Музыкальное сопровождение способствует воспитанию грации, ритмичности, пластики движения.

О результативности использования прыжков через скакалку в образовательном процессе свидетельствуют достижения воспитанников: устойчивый интерес к здоровому образу жизни и желание заниматься спортом, проявляют инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности, улучшились показатели физической подготовленности дошкольников: выносливость, ловкость, координированность движений рук и ног.

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
2. Двигательные качества и методики их развития у дошкольников / сост. Н.А. Ноткина. – СПб.: Образование, 1993. – 36 с.
3. Карманова Л.В, Аракелян О. Обучение прыжкам в детском саду / Л.В. Карманова, О. Аракелян // Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / под ред. А.В. Кенеман, Т. Осокиной. – М., 1984.