

**Давлетов Тагир Борисович**

инструктор по физической культуре

**Савина Светлана Григорьевна**

воспитатель

МДОУ «Д/С №94 КВ»

г. Ухта, Республика Коми

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА УПРАЖНЕНИЯМ СО СКАКАЛКОЙ**

***Аннотация:** в данной статье представлены рекомендации по обучению дошкольников упражнениям со скакалкой. Во время выполнения прыжков совершенствуются координационные способности детей, так как прыжки со скакалкой требуют точного согласования движения рук и ног, величины подпрыгивания, его темпа с направлением и скоростью крутящейся скакалки.*

***Ключевые слова:** дошкольный возраст, упражнения со скакалкой, рекомендации.*

Дошкольный возраст характеризуется бурными процессами роста и развития детей, получением первоначального двигательного опыта. Это период развития основных двигательных навыков, которые способствуют гармоническому развитию личности. Прыжки на скакалке оказывают положительное воздействие на весь организм ребёнка. При их выполнении усиливается кровообращение и дыхание, развиваются мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляются связки и суставы нижних конечностей. Большое значение имеют прыжки для развития у детей прыгучести, подвижности, ловкости, смелости. Разнообразные подпрыгивания, включенные в утреннюю гимнастику, занятия усиливают их физиологическое воздействие. Во время выполнения прыжков совершенствуются координационные способности детей, так как прыжки со скакалкой требуют точного согласования движения рук и ног, величины подпрыгивания, его темпа с направлением и скоростью крутящейся скакалки, концентрации внимания, что

является комплексным проявлением его физических качеств. Прыгать на скакалке можно с 4–5 лет.

Скакалка должна быть не тоньше 0,8–0,9 см. Если она будет слишком тонкой (а значит, и легкой), ее трудно будет крутить, если скакалка толстая, то крутить ее будет тяжело и руки быстро устанут.

Определить длину скакалки очень просто. Ребенок должен взять ее за ручки, наступить ногой на середину, натянуть. Если концы скакалки доходят до подмышечных впадин – длина подобрана правильно. Если она оказалась длиннее – скакалку нужно укоротить, т. к. прыгая на длинной скакалке, детям трудно контролировать движения.

Держаться за ручки скакалки нужно свободно, без напряжения, пальцами вперед, сама скакалка должна свисать с внешней стороны рук. При вращении скакалку нужно держать только кистями слегка согнутых рук. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук.

Начинать обучение прыжкам на скакалке необходимо с прыжков на месте.

Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков.

Приземляться нужно со слегка согнутыми коленями на подушечки пальцев.

Отталкиваться большими пальцами ног, стараясь не отрываться высоко от пола (до 10–20 см). Каждая стопа должна приземляться на свое место.

Для правильного вращения скакалки помогут следующие упражнения:

1. Сложить скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, руки со скакалкой направить точно в сторону, другую держать на поясе.
2. Вращать скакалку кистью вперед или назад сложенную скакалку вдвое держать в обеих руках и одновременно вращать вперед (назад).
3. Скакалку держать за спиной в раскинутых в сторону руках, вращать скакалку вперед (назад), перекидывая через себя.
4. Вращать скакалку в парах, следить за одновременным вращением.

В группе рекомендуют использовать скакалки двух-трех видов, отличных по цвету и длине. В этом случае каждый ребенок будет знать свою подобранную по длине скакалку.

Тренировка со скакалкой в течение 15 минут, заменяет 40 минут бега. С перерывами 30–40 сек. Показатель пульса не должны превышать отметку 140 ударов в минуту. Это тот предел, при котором развивается выносливость.

При регулярном выполнении прыжков улучшается работа сердца, укрепляются сосуды, улучшается кровообращение, нормализуется дыхание.

При частых тренировках легко добиться: укрепления мышц пресса, спины, ягодиц, повышения гибкости, улучшения координации, увеличения выносливости, снижения психологического напряжения, улучшения настроения из-за выработки эндорфина, развития быстроты реакции, обострения внимания, гармоничного укрепления всего организма.

Скакалка противопоказана детям, имеющим заболевания сердца, проблемы с суставами или позвоночником или другие заболевания при которых недопустимы высокие показатели пульса.

Очень важно правильно подобрать обувь: не рекомендуется заниматься в легких спортивных тапочках, потому что их подошва не амортизирует прыжки; хорошо подходят кроссовки с толстой подошвой.

Для прыжков лучше использовать прорезиненные поверхности или ковровые покрытия. Во избежание травм нижней половины туловища не рекомендуются твердые поверхности. Для детей это особенно важно, так как их суставы еще не сформировались.

Помещение, в котором проводится занятие, нужно хорошо проветрить, Минимальное пространство, необходимое для занятия одного ребенка – 1,5 на 1,5 метра, высота потолка – до 2 метров, нагрузка от 30 до 50 прыжков.

### ***Список литературы***

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
2. Варакина Т.Т. Упражнения с предметами. – М.: Физкультура и спорт, 1973г. – 184 с.
3. Гимнастика: Учебное пособие / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. – М.: Академия, 2005. – 448 с.

4. Лукина Г.Г. Коррекция и профилактика опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2003. – 138 с.

5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5–6 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1988. – 143 с.

6. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры / Под ред. СО. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2004. – 514 с.

7. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Учебное пособие для дошкольных педучилищ и воспитателей детских садов / Под ред. Е.Г. Леви-Гориневской. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Государственное учебно-педагогическое издательство министерства Просвещения РСФСР, 1952.

8. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физ. культ. / Под ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и Спорт, 1982. – 232 с.

9. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие для учащихся педучилищ. – М.: Просвещение, 1971. – 111 с.

10. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Советский спорт, 1991. – 93 с.