(cc) BY

Никольская Людмила Геннадьевна
инструктор по физической культуре
Танатарова Марина Николаевна
воспитатель
Беляева Ирина Витальевна
воспитатель
МДОБУ «Новоарбанский Д/С «Радуга»
п. Новый, Республика Марий Эл

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЫЖКОВ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация*: в статье рассмотрена актуальная проблема использования прыжков через скакалку как средства развития прыжков у старших дошкольников. Прыжки через скакалку в отличие от других видов прыжков представляют собой циклическое движение, в котором повторяется определенный цикл, состоящий из следующих друг за другом действий ребенка.*

Ключевые слова*: ДОО, дошкольник, скакалка, прыжки, здоровье детей.*

Проблема использования прыжков через скакалку как средства развития прыжков у старших дошкольников достаточно актуальна и представляет научный и практический интерес. Прыжки через скакалку в отличие от других видов прыжков представляют собой циклическое движение, в котором повторяется определенный цикл, состоящий из следующих друг за другом действий ребёнка. В период всего обучения прыжкам через скакалку применяются игровые упражнения, подвижные игры с предметами и без, игры-эстафеты и использование различных видов прыжков в самостоятельной двигательной активности. При выполнении прыжков в работу вовлекаются большое число мышечных групп, что стимулирует функционирование всех систем организма и оказывает положительное влияние на физическое развитие ребёнка. Прыжки ускоряют рост костей нижних конечностей, обеспечивают наибольшую их прочность,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

увеличивают амплитуду движений, что в свою очередь ведёт к совершенствованию формы суставных поверхностей.

Упражнения со скакалкой начинаем использовать с детьми младшего и среднего возраста в различных видах прыжков, это игровые упражнения и игры с предметами и без, игры-эстафеты, аттракционы. Скакалка помогает закрепить моторные навыки, подготовить ребенка к прыжкам, помогает разучить понятия «право», «лево», «боком», «передом», «задом». Кручение скакалки детскими ручками полезно для мелкой моторики.

В старшей группе учимся с детьми подбирать скакалку по росту, узнаем о различных видах скакалок, разучиваем музыкально-ритмические движения со скакалкой, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняем основные виды движений, играем в подвижные игры и в игры-эстафеты со скакалкой. Для развития движений используются предметы-заменители это ленты и верёвки. Процесс обучения прыжкам через скакалку у девочек и мальчиков проходит по-разному. Девочки быстрее усваивают технику прыжка, чем мальчики, поэтому упражнения подбираются по гендерному принципу. В завершении любого вида деятельности со скакалкой, дети учатся складывать и завязывать скакалку, тем самым, развивают мелкую моторику и приучаются к порядку в укладке спортивного инвентаря. В подготовительных группах проходит процесс закрепления полученных навыков. На данном этапе скакалка с нами всегда и везде, как во время образовательной деятельности в спортивном зале, на воздухе на спортивной площадке, так и в свободной двигательной активности на площадках детского сада. С помощью считалки определяется, в каком порядке дети будут играть. Игрок выполняет задание первого уровня. Если он выполнит его безошибочно, то он переходит на второй уровень. Если ошибся – передает ход другому. После ошибки повторять задания из предыдущих классов не нужно: это слишком утомительно для дошкольников. Побеждает тот, кто первым пройдет все 10 уровней.

1-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку, вращая ее вперед.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку на двух ногах одновременно, вращая ее вперед.

3-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку на обеих ногах одновременно, вращая ее назад.

4-й уровень 10 раз перепрыгнуть через скакалку на правой ноге, вращая ее вперед.

5-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку на левой ноге, вращая ее вперед.

6 й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку на правой ноге, вращая ее назад.

7-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку на левой ноге, вращая ее вперед.

8 й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку, вращая ее с перекрестом («восьмерочкой»).

9-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку, скрестив ноги, вращая ее вперед.

10-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку, скрестив ноги, вращая ее назад.

Таким образом, в процессе выполнения прыжков со скакалкой у детей развиваются скорость, сила, ловкость, координационные способности, ориентировка в пространстве, глазомер.

Список литературы

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5–7 лет. В соответствии с ФГОС ДО. – М.: ТЦ «Сфера», 2014.

2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 5–6 лет. Соответствует ФГОС ДО. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5–7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2014.

4. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. – М.: ТЦ «Сфера», 2012.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Пахомова Е.Г. Использование прыжков через скакалку в организованной образовательной деятельности, направленных на гармоничное физическое развитие личности дошкольников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/08/27/ispolzovanie-pryzhkov-cherez-skakalku-v-organizovannoy (дата обращения: 02.02.2022).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)