

Консультация для родителей «Поиграем со скакалкой»



Этот нехитрый спортивный снаряд разовьет у ребенка выносливость, координацию движений, укрепит сердечно - сосудистую систему. Кроме хорошего настроения, прыжки со скакалкой улучшают осанку, тренируют чувство ритма, вырабатывают легкие и пластичные движения. Если ваш сын считает, что через скакалку прыгают только девочки, объясните ему, что настоящие спортсмены (борцы, боксеры, волейболисты, легкоатлеты, гимнасты, пловцы, штангисты) используют в тренировке прыжки со скакалкой.

Прыжки с короткой скакалкой хороши тем, что не требуют сильного отталкивания, ведь прыжок над скакалкой невысокий. Поэтому ноги при приземлении сгибаются настолько, чтобы выполнить следующий толчок, носки после отталкивания вытянуты. Объясните ребенку, что скакалку надо вращать кистями и предплечьями рук, плечи не должны двигаться.

Важна длина: Скакалка должна соответствовать росту ребенка: нужно встать на ее середину обеими ногами (ноги на ширине плеч) и за ручки натянуть шнур вверх. В этом положении кисти рук должны практически касаться подмышечных впадин. Впрочем, если скакалка велика для ребенка, можно просто подрезать шнур, завязав одинаковые узлы с обоих концов.

Начало обучения: На первых порах детям с трудом дается согласованность движений рук и ног. Для рук это круговые движения, для ног —

вертикальные. Чтобы облегчить обучение, есть такой способ: ребенок выполняет ритмичные подскоки на двух ногах на месте и одновременно вращает в правой и левой руке короткие шнуры или сложенные вдвое скакалки. Крутить скакалки надо непрерывно, не задерживая их внизу, не меняя темп вращения. Объясните, что прыжок вверх должен совпадать по времени с ударом шнура о землю. После того как начнут получаться оба эти действия одновременно и ритмично, ребенок начнет прыгать через скакалку обычным способом: одновременно обеими ногами.

Сложные задания : Как только ребенок освоил ритмичные прыжки, начинайте совершенствоваться: прыгать со скрещенными ногами; прыгать с ногами, расставленными врозь или одна впереди, а другая позади; прыгать попеременно то на правой, то на левой ноге; скакать на ходу, с продвижением вперед (назад); прыгать через скакалку, вращая ее в обратном направлении; прыгать на двух ногах, скрещивая руки на уровне талии и перекрещивая скакалку, а на следующем подскоке возвращая руки в исходное положение (то же самое на одной ноге); прыгать на двух ногах, чередуя поочередно прыжки вперед и назад; вращать скакалку так быстро и подпрыгивать так высоко, чтобы скакалка успевала пройти под ногами два раза за один прыжок; прыгать с кружением скакалки в боковом направлении: направо (правую руку держать сзади, левую впереди) или налево (левую - сзади, правую - впереди); прыгать через скакалку, держа оба ее конца одной рукой и описывая круги по земле.

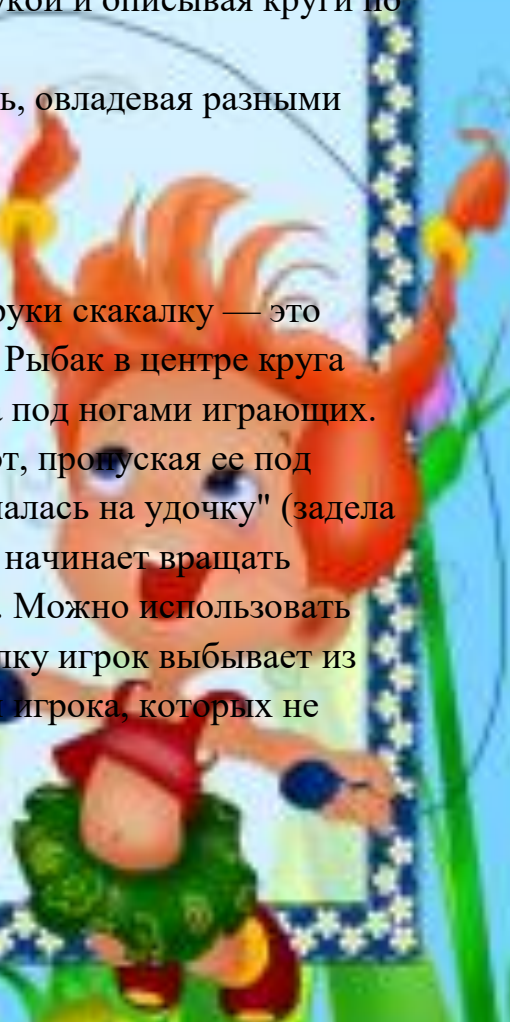
Как правило, ребенок проявляет большую активность, овладевая разными вариантами прыжков.

Игры со скакалкой

«Рыбак»

Сначала выбирают рыбака — ведущего. Он берет в руки скакалку — это будет удочка. Дети становятся в круг, они — рыбки. Рыбак в центре круга начинает вращать скакалку так, чтобы она скользила под ногами играющих. Рыбки следят за движениями удочки и подпрыгивают, пропуская ее под собой. Рыбка, которая не успела подпрыгнуть и „попалась на удочку" (задела скакалку), становится ведущим. Встает в середину и начинает вращать скакалку, а бывший водящий занимает место игрока. Можно использовать соревновательный характер игры — задевший скакалку игрок выбывает из игры. А победителями становятся последние два-три игрока, которых не задела.

«Зеркало»



Участники становятся в круг, выбирается ведущий. Он в центре круга прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способ прыжков. Остальные игроки, не останавливаясь, повторяют все его движения точно „как в зеркале“. Кто ошибается, тот выбывает из игры или получает штрафное очко. Побеждает тот, кто не совершил ошибку. Он становится ведущим. Ведущий подбирает обычно упражнения повышенной сложности, например: прыгать, скрестив ноги; прыгать, высоко поднимая колени; прыгать, приседая при приземлении. Помимо выполняемых упражнений нередко договариваются копировать и другие действия ведущего: например, поворачивать голову, моргать глазами и т.д.

«Часы»

Игроки хором произносят: „Тик-так, тик-так“. Двое заранее выбранных игроков в том же ритме вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок прыгает через скакалку один раз, второй — два раза и т.д. Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете, он меняется с одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала. Задача игроков — прыгать как можно дольше не сбиваясь.

«Самый гибкий»

Двое ведущих держат одну скакалку за ручки и стоят друг напротив друга. Сначала скакалка находится на высоте метра полтора. Играющие стоят друг за другом с одной стороны от ведущих. Их задача пройти под скакалкой на другую сторону, наклоняясь при этом не вперед, а назад. Когда все участники перешли на другую сторону, уровень опускается ниже. И так далее. Если кто-нибудь падает или задевает скакалку во время прохода под ней, то он выбывает и может просто постоять, посмотреть на остальных.



Инструктор по физической культуре: Агеева Е.Е.