

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 13
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития
воспитанников
(МАДОУ № 13)

**Проект по физической культуре
«Подружись со скакалкой»
для детей старшей группы**

Подготовил:
инструктор по ФК
МАДОУ № 13
Соколова О.Н.

Тип проекта: долгосрочный, практико – ориентированный, групповой.

Форма проведения: занятия, игры и эстафеты со скакалкой, самостоятельная деятельность детей, работа с родителями.

Участники проекта: инструктор физического воспитания, воспитатели старшей группы, медсестра, родители.

Целевая группа: дети старшей группы

Сроки реализации проекта: октябрь 2021г. – май 2022г.

Актуальность проекта:

Вместе с историей развития человеческого общества развивались и совершенствовались разновидности прыжков, повышались результаты в прыжках. На совершенствование прыжков определяющее влияние оказывают прыжки через скакалку. 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. Этот цикл повторяется неоднократно, тем самым упражнения со скакалкой способствуют развитию прыжков у детей старшего дошкольного возраста. 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 через скакалку ускоряют рост костей нижних конечностей, обеспечивают наибольшую их прочность, увеличивают амплитуду движений, что в свою очередь ведёт к совершенствованию формы суставных поверхностей. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются скорость, сила, ловкость, координационные способности, ориентировка в пространстве, глазомер.

Проблема использования прыжков через скакалку как средства развития прыжков у старших дошкольников достаточно актуальна. Почти все мальчики и половина девочек 5-7 лет не умеют прыгать через скакалку. Характерными для детей этого возраста являются одиночные перепрыгивания (в виде перешагиваний), большое количество лишних движений руками и корпусом, отмечаются слабое развитие мышц запястья. Так же у них наблюдается неритмичность подпрыгиваний и вращения скакалки, жесткое приземление, излишний наклон туловища и головы.

Причины:

1. У детей старшего дошкольного возраста недостаточный объем знаний о прыжках через скакалку: их разнообразии, значении для организма, технике выполнения.

2. Прыжки через скакалку не используются в самостоятельной двигательной деятельности детей.

3. Неосведомленность многих родителей о важности прыжков для развития физических и морально-волевых качеств детей.

При систематическом обучении и девочки, и мальчики 5-6 лет могут овладеть разнообразными прыжками через вращающуюся вперед-назад короткую и длинную скакалки. Поэтому возникла необходимость систематической работы с детьми, а также организации обучения педагогов и просвещения родителей по данной проблеме.

Цель: Развитие физических качеств и двигательных способностей детей

посредством игр и упражнений со скакалкой. Поиск эффективных средств развития прыжков у старших дошкольников.

Задачи:

1. Определить уровень развития прыжков у детей старшей группы.
2. Намечить и осуществить физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на развитие прыжков у детей старшего дошкольного возраста.
3. Расширять объем знаний детей о прыжках через скакалку: их разнообразии, значении для организма, о технике выполнения.
4. Учить детей использовать игры со скакалкой и прыжки в самостоятельной двигательной деятельности.
5. Активизировать взаимодействие руководителя физического воспитания с воспитателями старших групп.
6. Способствовать формированию активной позиции родителей в обучении детей прыжкам через скакалку.

Этапы реализации проекта

мероприятия	сроки	ответственные
I. Организационный этап		
1. Мониторинг уровня физической подготовленности детей	октябрь	Медсестра, инструктор ФК
2. Перспективное планирование по теме	октябрь	Инструктор ФК
3. Изготовление дополнительного инвентаря	октябрь	Инструктор ФК
II. Внедренческий этап		
1. Презентация проекта на педсовете	октябрь	Инструктор ФК
2. Беседа «О пользе прыжков через скакалку для здоровья»	октябрь	Инструктор ФК
3. Разучивание стихов, загадок о скакалке	В течение года	Инструктор ФК, воспитатели группы
4. Оформление картотеки игр и упражнений со скакалкой для непосредственной организованной деятельности, для самостоятельной двигательной деятельности детей, стихов о скакалке	ноябрь	Инструктор ФК
5. Консультация для педагогов и родителей «Формирование навыка в прыжках через скакалку»	ноябрь	Инструктор ФК
6. Семинар-практикум для родителей «Скакалка – лучший тренажер»	декабрь	Инструктор ФК, воспитатели группы
7. Консультация для педагогов «Игры со скакалкой»	январь	Инструктор ФК
8. Оформление папки-передвижки для родителей «Прыгать очень я люблю, со	февраль	Инструктор ФК

скакалкой дружу»		
9. Оформление стенда для родителей «Веселая скакалка»	март	Инструктор ФК
10. Открытый просмотр в группе «Скакалка и я – неразлучные друзья»	апрель	Инструктор ФК, воспитатели группы
11. День скакалки	апрель	Инструктор ФК, воспитатели группы
12. Развлечение «Праздник скакалки»	май	Инструктор ФК, воспитатели группы
III. Итоговый этап		
1. Мониторинг уровня физической подготовленности детей	май	Инструктор ФК
2. Отчет по итогам реализации проекта на педсовете	май	Инструктор ФК

Ожидаемый результат

1. Улучшение показателей уровня физического развития детей.
2. Использование детьми игр и упражнений со скакалкой в самостоятельной двигательной деятельности: прогулка, режимные моменты.
3. Сформирована система взаимодействия руководителя физического воспитания и воспитателей старших групп.
4. Заинтересованность родителей в совместной двигательной деятельности с детьми: активное участие родителей в спортивных развлечениях и праздниках, использование игр и упражнений со скакалкой дома.

Перспективное планирование в старшей группе

Месяц	Неделя	Содержание деятельности
октябрь	1 неделя	Тестирование прыжков через скакалку
	2 неделя	ОРУ со шнурами, прыжки на месте
	3 неделя	ОРУ со скакалками, прыжки с продвижением вперед
	4 неделя	Вращение шнуров, прыжки на месте
ноябрь	1 неделя	ОРУ с платочками, прыжки с продвижением вперед
	2 неделя	ОРУ с гимнастическими палками, пробегание под вращающейся скакалкой
	3 неделя	Вращение скакалки вперед-назад; вперед и прыжок на двух ногах через скакалку
	4 неделя	ОРУ со скакалкой, п/и «Веребочка под ногами»
декабрь	1 неделя	Вращение скакалки вперед, взяв ее концы в одну руку, п/и «Удочка»
	2 неделя	Вращение скакалки вперед, взяв ее концы в одну руку, п/и по выбору детей
	3 неделя	Вращение скакалки вперед-назад; вперед и прыжок на двух ногах через скакалку
	4 неделя	Вращение скакалки сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием.
январь	2 неделя	Вращение скакалки вперед, взяв ее концы в одну руку, прыжки «Классики»
	3 неделя	Вращение скакалки сложенной вдвое низко над землей с

		быстрым перешагиванием.
	4 неделя	Вращение скакалки сложенной вдвое низко над землей с перепрыгиванием
февраль	1 неделя	ОРУ со скакалкой, прыжки через скакалку с продвижением вперед
	2 неделя	Вращение скакалки сложенной вдвое низко над землей с перепрыгиванием
	3 неделя	ОРУ со скакалкой, прыжки через скакалку с продвижением вперед
	4 неделя	Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения
март	1 неделя	Прыжки на двух ногах через скакалку
	2 неделя	Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения
	3 неделя	Прыжки на двух ногах через скакалку
	4 неделя	Открытый просмотр «Скакалка и я – неразлучные друзья»
апрель	1 неделя	Прыжки через длинную скакалку парами, с места
	2 неделя	Эстафеты со скакалками
	3 неделя	Прыжки на двух ногах через скакалку (ноги вместе, ноги скрестно)
	4 неделя	День скакалки
май	2 неделя	Прыжки на одной ноге через скакалку
	3 неделя	ОРУ со скакалкой, прыжки через скакалку с продвижением вперед, п/и «Салки со скакалкой»
	4 неделя	Развлечение «Праздник скакалки»

Весёлая скакалка. Стихи и загадки

Скакалка

Две косички, две сестрички
 Вверх взлетают, словно птички.
 Со скакалкой с утра
 Начинается игра.
 Вот солнце село за рекой,
 Всем давно пора домой,
 Завтра день придёт опять,
 Снова мы начнём играть.

Очень любит Галочка
 Быструю скакалочку.
 Скок да скок,
 Скок да скок...
 Галочке не жалко ног,
 А бывает жалко Быструю
 скакалку. —
 Отдохни, скакалочка!
 Еле шепчет Галочка.

Скакалка Екатерина Жданова

Ска-чу, ска-чу, ска-чу, ска-чу,
 Скакалку звонкую кручу,
 А мне Наташка говорит:
 - Твоя скакалка си-му-рит!..
 Я удивилась, встала,
 Я прыгать перестала.
 И не успела я спросить:
 Что это значит: «симуришь», -
 Как снова прыгать начала,
 И поняла! Я поняла!
 Она блеснит, мелькает,
 Свистит, звенит, сияет,
 Над головой петляет
 И по ногам стреляет!
 И издает волшебный звук
 Вук-вук,
 Вук-вук,

Скакалка Пономарева Дарья

Прыгаю через скакалку.
Все смотрите! Мне не жалко.
Я как мячик — скок да скок.
Ничего, что слез носок!
Ничего, что юбка тоже
Соскочить от тряски может.
Главное, чтобы от тряски
Не выпучивались глазки!

Скакалка. Регина Новикова

Ручки две, а к ним веревка.
Я скачу довольно ловко.
Играли со скакалочкой
Ната, Вика, Галочка.

На асфальте, на дороге,
Запылили тапки, ноги.
Отвлеклись на Классы вдруг.
Побеждает Викин друг?
Интересно очень всем:
Игра закончится та чем?
Ура, кричали девочки,
Тебе всегда мы верили,
Что никогда не подведёшь,
С нами ты сейчас пойдёшь?
Обе будут на скакалке:
Прыгать Наточка и Галка,
Чтоб скакалочку вертеть,
Надо б силушку иметь.
Обернулись-нет скакалки-
Потеряли-очень жалко
Ты ж последняя была,
Вспомни, Вика, ты ж до ста.
Не споткнувшись доскакала.
Нам троим ты доказала,
Что скакалочку купили,
И не зря тебе дарили.
Вот со скакалкою беда.
Где ж искать, идти куда.

Вот скакалочка —
Прыг-скок!
Вот считалочка —
Прыг-скок!
Кто считалочку придумал?
Энык-Бенык Колобок.

В доме, кухне, коридоре,
На крыльце и на просторе.
Мне скакать совсем не лень
И скачу я целый день.
«Отдохни», - сказала мама —
«Ты, наверное, устала?»
Поиграй с другой игрушкой,
Молока попей с ватрушкой!»
«Ничего я не хочу!»
Я, как мячик мой. Скачу!»

Скакалочка. Валентина Крец

Ведь никто, никто чужой
Взять её не мог домой.
Скакалка ж на дороге
Вся пыльная, в тревоге
Где ж Галя и Наташка,
Хозяюшка-милашка.
Скакалка ж помолилась:
К Викуше обратилась-
Пожалуйста найди!
Быть не хочу в пыли.
Боролась Маша с Борей,
Нет хуже в мире доли.
Бычок домой не хочет,
И сладить нет с ним мочи.
Скакалку видит Маша,
В головочке не каша.
К скакалке привязала,
Кусочек хлеба с салом.
Борька ж сало то не ест,
Но на запах всё ж полез.
За скакалочкой пошёл,
Он, как миленький домой.
Шагает Маша по дороге,
То рядом Боря, то под ноги.
Навстречу девочки идут -
Скакалочку свою найдут.

Скакалочка

Кто там скачет — РАЗ, ДВА?
Кто бормочет — ква, ква?
Здравствуй, Энык,
Здравствуй, Бенык,
Энык-Бенык Колобок!
Будь мне другом,

Энык-Бенык,
Дай скакалочку кусок.
- На, лягушка,
Мне не жалко.
Прыгай!
Вот тебе скакалка.
И ягням –
РАЗ, ДВА, ТРИ.
И козлятам –
Вот, бери!
И цыплятам –
ТРИ, ЧЕТЫРЕ.
И коту
У нас
В квартире.
И зайчатам –

ПЯТЬ и ШЕСТЬ.
И еще
Кусочек есть.
Только кто там
У дверей?
А-а-а,
Бродяга воробей!
Выхватил
Кусок скакалки
И запрыгал,
Сорванец...
Скока!
Взлетел на дом соседний...
И считалочке
Конец.

Консультация для педагогов и родителей «Формирование навыка в прыжках через скакалку»

Едва лишь сойдет снег, и теплые солнечные лучики подсушат асфальт во дворах и на улицах, как везде начинают появляться маленькие быстроногие девочки со своими неизменными спутницами – гибкими скакалками. Такие воспоминания, наверное, с наступлением весны просыпаются в памяти большинства из нас, взрослых. Скакалка была неизменным атрибутом досуга, прогулок не одного поколения ребятишек на протяжении всего теплого периода года. С готовностью брали в руки скакалку, перенимая простые и вместе с тем хитромудрые многочисленные вариации подскоков, и мальчишки. Как только не прыгали: и на двух ногах, и на одной, и на месте, и с поворотом, и вперед, и обратно!

Вот только, к величайшему сожалению, в последнее время нечасто увидишь ребятишек во дворах, на улицах или спортивных площадках с этой нехитрой игрушкой. Наши школьники и дошкольники потянулись к модным роликовым конькам и доскам (на здоровье!), увлеклись компьютерами и тому подобное. Жаль тех малышей, которые, выйдя гулять с новой, недавно купленной скакалкой, растерянно вертят ее в руках.

Давайте поможем нашей детворе – подарим ей интересные и полезные упражнения, которые укрепляют не только мышцы ног. Это полезно для формирования правильного свода стопы и предупреждает плоскостопие. Такие упражнения развивают выносливость, ощущение ритма, координацию движений, подвижность суставов и тому подобное. Учтите при этом, что уже с дошкольного возраста можно учить детей прыгать со скакалками и выполнять общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, проводить захватывающие игры (в том числе игры-соревнования, эстафеты, аттракционы) во время физических занятий, праздников, развлечений, самостоятельной двигательной деятельности детей. Упражнения со скакалками не только

обогатят двигательный опыт малышей, помогут им вырасти крепкими и здоровыми, но и доставят нашим детям огромную радость движения.

Конечно, для самих малышей наиболее привлекательные – прыжковые упражнения со скалками. Когда и как начинать обучать дошкольников этим упражнениям? Первые попытки прыгать с короткой скакалкой наши непоседливые ребятишки могут делать уже с 4-х лет. Такое обучение должно быть непринужденным, поэтому и организовывать его лучше во время прогулок, самостоятельных игр детей.

Прежде всего, научим малышей подбирать себе скакалочку соответственно росту. Длина скакалки оптимальна для ребенка в том случае, если он, встав на середину ее обеими ногами и взяв за концы, натягивает их согнутыми руками примерно к уровню подмышек.

Длина скакалок легко регулируется. Хорошо, если есть комплект скакалок различной длины. Тогда дети могут обмениваться ими между собой соответственно своему росту.

Потом покажем детям, как правильно держать скакалку. Взять ее нужно за концы (ручки), держать, не напрягаясь, свободно. Скакалка должна находиться позади себя, касаться пола за пятками. Слегка согнутые в локтях на уровне пояса руки нужно развести в стороны.

После этого начнем учить малышей вращать скакалку вперед. Сначала дети могут крутить ее всей рукой от плеча, тем не менее, на этом способе долго задерживаться не стоит, чтобы он не закрепился как привычка. Поэтому основное внимание обратим на вращение скакалки кистями слегка согнутых рук. Локти нужно держать свободно опущенными (они, как и плечевые суставы, лишь помогают движению), слегка согнутые в локтях руки – разведенными в стороны. Чем сильнее работают кисти, тем быстрее вращается скакалка. Маленьким «попрыгунчиками» тяжело синхронно работать обеими кистями, так как движения кистей левой и правой руки еще нескоординированы. Поэтому ребенок перекидывает через голову скакалочку, сначала одной, потом второй (или только одной) рукой. Чтобы предупредить возникновение таких ошибок, полезно имитировать вращательные движения кистями рук (с воображаемой скакалкой в руках) вперед и обратно, выполнять такие движения, взяв скакалку в руки, не перебрасывая ее через себя. Можно попробовать вращать скакалку вперед (позднее – и обратно), взяв ее за концы в одну руку (то же выполнить другой рукой). Обязательно следите, чтобы в таких вращательных упражнениях работала только кисть. Скорость вращения скакалки можно изменять.

Чтобы детям легче было освоить работу ног синхронно с вращательными движениями кистей рук, можно выполнить ряд подготовительных упражнений.

Например, сначала просто плавно подняться на носки; переступить с пяток на носки и с носков на пятки; раскачивая скакалку перед собой, переступить через нее поочередно каждой ногой, вращать вперед и наступать и тому подобное. Освоив такие подготовительные упражнения, дети могут попробовать вращать скакалку вперед и перепрыгивать через нее один раз. Со временем они научатся лучше координировать движения рук и ног, будут прыгать увереннее и выполнять подряд больше прыжков.

Такая работа проводится и с 5-летними детьми. Важно следить (и приучать детей самим это контролировать), чтобы во время прыжков движения были равномерными, ритмическими, чтобы скакалка слегка касалась пола или земли. Учим детей не задерживать дыхание во время прыжков. А свободное дыхание в этом упражнении обеспечивает правильная осанка.

Не менее важно обучение легкому, мягкому, упругому выполнению прыжков. С этой целью учим оттягивать носочки, приземляться мягко и упруго с носка с кратковременным опусканием на всю стопу. Ребенок будет ощущать сотрясение во всем теле и быструю усталость мышц ног, если приземлится жестко, на всю стопу или только на носки.

Таким образом, 5-летние дети способны успешно овладеть основными прыгательными упражнениями с вращением скакалки вперед:

- ⇒ прыжки на месте на обеих ногах (ноги вместе);
- ⇒ такие же прыжки с продвижением вперед на обеих ногах;
- ⇒ прыжки, двигаясь назад, на обеих ногах (сложность этого упражнения – в его разнонаправленности: вращение скакалки осуществляется вперед, а движение тела – обратно);
- ⇒ прыжки на одной ноге (правой или левой) на месте;
- ⇒ перескакивание с ноги на ногу на месте (можно по-разному выполнять это упражнение: во-первых, когда ребенок прыгает приставным шагом, постоянно вынося вперед одну – правую или левую – ногу; во-вторых, когда прыжок выполняется посменным шагом, с поочередным перескакиванием с ноги на ногу);
- ⇒ прыжки на обеих ногах на месте с изменением положений ног накрест – врозь.

Разумеется, что все вышеперечисленные и следующие упражнения, которые включают в себя различные виды подскоков, дети разучивают сначала как прыжки на полу без скакалки. Скакалка вводится в уже освоенные прыжки как осложнение.

Освоив прыжки с вращением скакалки вперед, 5-летние малыши могут осваивать вращение скакалки назад. Здесь можно посоветовать те же задания, что и для освоения вращения скакалки вперед (о них говорилось выше), и аналогичные прыжковые упражнения.

Кстати нужно помнить, что все упражнения со скакалками малыши часто выполняют с промежуточными прыжками (промежуточный прыжок появляется между двумя основными перескакиваниями скакалки, выполняется как дополнительное подпрыгивание во время вращения скакалки, нередко это кратковременное препятствие для ребенка, поскольку замедляет темп прыжков). Можно позволить детям выполнять такое упражнение, но стоит показать им правильный вариант во всех способах прыжков через скакалку.

Для детей седьмого года жизни интересными и доступными будут более сложные упражнения с вращением скакалки вперед и назад. Например:

- ⇒ прыжки на обеих ногах на месте, ноги накрест;
- ⇒ прыжки на месте (на обеих, на одной ноге), руки накрест;
- ⇒ прыжки с поворотом таза влево-вправо;
- ⇒ прыжки с высоким подъемом ног, согнутых в коленях;

- ⇒ прыжки в полуприседе и приседе (можно на месте и с продвижениями, можно – чередуя с прыжками стоя);
- ⇒ прыжки с поворотами на 90° вправо или влево на счет 1-4;
- ⇒ прыжки с отводом голеней назад (на месте, с продвижением вперед);
- ⇒ прыжки на 1 – ноги вместе, на 2 – левая перед правой накрест, 3-4 – то же, изменяя положение ног;
- ⇒ прыжки с зажатым между ногами (под коленками) мячом;
- ⇒ прыжки с отведением ног: 1 – ноги вместе; 2 – прыжок на левую ногу, правую отвести обратно; 3-4 – то же со второй ноги. Можно выполнять с отведением ног вперед, в стороны, можно на каждый счет, без чередования с прыжками на двух ногах;
- ⇒ прыжки-«ножницы»: в прыжке одна нога вперед, другая назад, при приземлении – ноги вместе;
- ⇒ попытки прыгать через вращающуюся в горизонтальной плоскости скакалку (взять концы скакалки в одну руку);
- ⇒ попытки прыгать на ограниченной поверхности: на коврике, в круге, на гимнастической скамейке;
- ⇒ прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед и назад;
- ⇒ прыжки парами, стоя лицом друг к другу (один вращает скакалку, второй держит его за плечи, за талию, или совсем не держась за товарища);
- ⇒ прыжки парами, стоя рядом (у каждого – один конец скакалки, дети держат друг друга свободными руками за талию или просто берутся за руки);
- ⇒ прыжки тройками, стоя на одной линии (скакалку держат за концы крайние дети; все держат друг друга свободными руками за пояс или просто берутся за руки).

И взрослые, и дети с удовольствием придумывают новые упражнения, осложнения, варианты к уже знакомым. Почему бы не вспомнить взрослым, как и сами они когда-то в детстве с удовольствием и упорством прыгали с большим обручем как со скакалкой? Пусть и наши малыши так попробуют!

Выше мы рассматривали прыжковые упражнения с короткими скакалками. Этот вид прыжков чаще применяется в массовой практике работы по физическому воспитанию, чем прыжковые упражнения с длинной скакалкой (веревкой).

Учитывая сложность этого вида упражнений, можно начать обучение детей с 5 лет.

Длинную скакалку или веревку можно вращать вдвоем (желательно, чтобы партнеры были примерно одинакового роста) или одному (в таком случае второй конец веревки нужно закрепить на высоте около 1м).

Работу с детьми целесообразно начать с выполнения заданий, направленных на преодоление дошкольниками своеобразного психологического барьера перед длинной веревкой, которая вращается достаточно сильно, стремительно. Используйте подготовительные упражнения:

- ⇒ переступание неподвижной скакалки (веревки) закрепленной на высоте 3-5см над полом;

⇒ перепрыгивание неподвижной закрепленной веревки с места и с разбега;

⇒ повторить подобные переступания, перескакивания с места и с которого разбега, но уже веревки, которая слегка раскачивается над полом;

⇒ пробегать под длинной вращающейся скакалкой. Ребенок должен бежать со значительным ускорением, чтобы скакалка «не догнала» его сзади и не зацепила ног ребенка. Учтите: вращать скакалку нужно навстречу движению детей; начинать бег можно только после прикосновения скакалкой к полу, когда во время движения скакалки вверх образуются своеобразные «ворота», в которые и нужно быстро и ловко забежать; ожидать удобного момента нужно, стоя перед скакалкой так, чтобы при вращении она касалась пола перед ребенком в 1-2 шагах.

Такое пробегание дети сначала выполняют по одному, а со временем (для осложнения) можно провести это упражнение парами, тройками, объяснив детям важность слаженных, дружественных, одновременных и решительных действий.

Освоив подобные подготовительные упражнения, старшие дошкольники легче обучаются прыжковым упражнениям, которые также нужно предлагать с постепенным повышением уровня сложности. Проще перепрыгнуть через длинную скакалку несколько раз, подойдя к ней прямо (лицом к скакалке) или боком, при этом скакалка неподвижна и начинает вращаться по сигналу взрослого. Ребенок выполняет один прыжок и отходит. Постепенно количество прыжков увеличивается (можно выполнять заранее определенное для каждого ребенка количество).

Можно прыгать и парами, стоя лицом друг к другу, друг за другом или рядом лицом к скакалке, так же тройками и тому подобное.

Научившись перепрыгивать, таким образом, малыши начинают тренироваться прыгать с вбеганием и выбеганием из-под длинной вращающейся скакалки. И здесь уровень сложности заданий постепенно повышается: один, два, три и больше прыжков (количество устанавливается), кто сделает больше прыжков; одним ребенком, двумя, тремя синхронно и так далее. Взрослые должны помнить: сложность и количество прыжков нужно увеличивать постепенно. Дошкольникам целесообразно предлагать выполнение таких прыжков сериями, чередуя их общеразвивающими упражнениями.

Продолжительность серий прыжков специалисты рекомендуют постепенно увеличивать от 30 секунд до 1-3 минут, а количество серий – от 1 до 3-4. Такие тренировки можно организовать и на традиционных физкультурных занятиях, и на специально организованных занятиях со скакалками, и в самостоятельной двигательной деятельности, и при индивидуальной работе с детьми. А применить, проверить приобретенные навыки малыши смогут еще и во время физкультурного досуга, физпауз между занятиями, в играх, в повседневной жизни.

Конечно, детям удобнее будет прыгать в обуви спортивного типа, которая не скользит по полу или земле и хорошо амортизирует удары при приземлении. Лучше прыгать на свежем воздухе, а если упражнения, игры со скакалками проводятся в помещении, его нужно проветрить и, по возможности, обеспечить

постоянный доступ свежего воздуха, оставив открытой форточку или окно. Для соблюдения ритмичности во время прыжков можно считать (1-2-3-4 или 1- и-2- и – 3-и-4и для подскоков с промежуточными прыжками) в оптимальном для ребенка темпе. Лучше прыгать под музыку, что не только улучшит настроение, уменьшит усталость, но и разбудит фантазию для придумывания новых интересных вариантов прыжков.

И главное: давайте прыгать вместе с детьми! Возможно, это поможет нашим малышам быстрее и качественнее освоить новые сложные движения, быть с нами более искренними и откровенными, а нам – лучше понять сложный мир детских чувств, переживаний, желаний, возможностей, своевременно заметить и оценить достижения своих детей

Прыгать очень я люблю!

Во все времена среди детворы большой популярностью пользовалась скакалка. Огромное удовольствие малышам приносят различные прыжки и упражнения со скакалкой. Кроме хорошего настроения, веселые упражнения со скакалкой дарят еще и здоровье.

Упражнения со скакалкой – только плюсы!

- ⇒ Скакалка поможет укрепить сердце и легкие.
- ⇒ Ребенок не будет набирать лишний вес.
- ⇒ Благодаря скакалке ребенок будет дальше прыгать и быстрее бегать.
- ⇒ Каждое занятие со скакалкой укрепляет здоровье.
- ⇒ Скакалка наполнит ребенка хорошим настроением.

Упражнения и прыжки со скакалкой способствуют: укреплению мышц тела, оказывают благотворное влияние на дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма, улучшают осанку, хорошо развивают равновесие и координацию движений.

Упражнения со скакалкой вырабатывают легкие и пластичные движения, чувство ритма. И ни в коем случае нельзя утверждать, что игры, упражнения со скакалкой только для девочек. Если мальчик не хочет делать упражнения со скакалкой, аргументируя это тем, что через скакалку прыгают только девочки, объясните ему, что упражнения со скакалкой очень часто практикуют и настоящие спортсмены: боксеры, борцы, волейболисты, пловцы и штангисты.

Детский спорт на скакалке предполагает ряд условий:

- ✓ Ребенок должен быть сосредоточен на том, что он делает.
- ✓ Скакалка должна быть не слишком короткой, но и не слишком длинной.
- ✓ В комнате должно быть достаточно места для того, чтобы свободно заниматься со скакалкой.
- ✓ Ребенок должен быть настроен позитивно. Подбадривайте его – он не должен сдаваться. Дети должны понимать, что каждая доведенная до конца тренировка – это вложение в собственное здоровье.
- ✓ Ребенок должен начинать с самого простого. Упражнения со скакалкой для детей следует начинать с простых прыжков.

Упражнения со скакалкой

Для правильного вращения скакалки помогут следующие упражнения:

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

Для детей 5 – 7 лет:

- Прыжки через скакалку на двух ногах;
- На одной ноге;
- Сначала на двух ногах, затем с ноги на ногу с вращением скакалки назад;
- С вращением скакалки вперед, ноги скрестно;
- Через скакалку, руки скрестно;
- Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и перескакиванием с ноги на ногу;
- Через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения.

Игры со скакалкой

«Неделя»

Двое играющих натягивают веревку посередине зала на высоте 5 см (понедельник, все участники перешагивают через нее. Затем поднимают веревку на 10 см (вторник), 15 см (среда), 20 см (четверг), 25 см (пятница), 30 см (суббота), 35-40 см (воскресенье). Высота выбирается с учетом способностей детей.

«Ловкие руки, быстрые ноги»

Играющие складывают скакалку пополам, берут ее за концы, крутят возле ног и перепрыгивают через нее. Кто запутается, тот выбывает из игры.

«Удочка»

Все играющие становятся в круг, а водящий - в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кого заденет скакалка - садится.

«Неуловимая скакалка»

Играющие разбиваются на пары. По середине комнаты ставят стулья спинками друг к другу, под стулья кладут скакалки. Участники игры бегают. По сигналу «На стулья!» садятся на стулья и вытаскивают из-под них скакалку. Побеждает тот, кто первым возьмет скакалку.

«Забегалы» (с длинной скакалкой)

Веревку крутят двое, держа каждый один из концов. Когда веревку раскрутят выбранные для этого 2 участника игры, каждый из остальных по очереди забегает под крутящуюся веревку, делает оговоренное количество прыжков условленным способом и выбегает с противоположной стороны, уступая очередь следующему. Тот повторяет задание, уступая очередь третьему; и т. п.