



**Материал подготовила инструктор
по физической культуре
ПРОКОПЕНКО Ирина
Владимировна**

Рекомендации для воспитателей:

«Подвижные игры и упражнения со скакалкой на прогулке»

Скакалка - это специальный спортивный снаряд для физических упражнений детей и взрослых в виде синтетического, резинового либо кожаного шнура с двумя ручками. Этот простой спортивный снаряд остался достаточно актуальным и популярным в наш высокотехнологичный век. Для детей – это инструмент веселой и полезной игры на свежем воздухе. С ним можно придумать много увлекательных забав, которые станут полезными для здоровья. Игры развивают ловкость и выносливость, легкость, укрепляют мышцы и сердечнососудистую систему, улучшают осанку, предупреждают плоскостопие и сколиоз, развивают аппетит и улучшают сон. Кроме того, эти занятия приносят массу удовольствия и веселья.

Большую привязанность к игре со скакалкой выражают девочки, но и мальчиков можно привлечь к полезному занятию. Хорошим доводом для них станет пример тренировок со скакалкой и высоких результатов известных спортсменов: боксеров, борцов, волейболистов, пловцов и штангистов, которые всегда остаются авторитетными личностями для мальчишек.

Как правильно подобрать скакалку для детей

В диаметре скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет тоньше – она будет слишком легкой и ее будет трудно крутить; если толще – то наоборот, тяжело. Она должна быть достаточно длинной, чтобы касаться каждый раз пола в тот момент, когда туловище выпрямлено и руки находятся на уровне бедер. Для того чтобы определить правильную длину скакалки, ребенок должен взять ее за ручки и наступить в середине стопой. Когда ребенок ее натянет, концы должны касаться подмышек. Остальную длину необходимо срезать. Когда скакалка слишком длинная, то трудно контролировать движения. Если скакалка слишком длинная, и вы завязали на ней узлы, чтобы укоротить, может произойти удар по телу тот же, что и от удара камнем. Ребенок в этом случае никогда не возьмет скакалку в руки.

Техника захвата скакалки за ручки

Захват руками за ручки скакалки осуществляется свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны рук.

Ручка скакалки направлена вниз и зажата между большим пальцем и остальными. Каждый раз проверяйте правильный захват скакалки ребенком!

Техника вращения скакалки

Вращение скакалки производится только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают вращение. Чтобы добиться положительного результата при вращении скакалки в начале обучения учите ребенка только перебрасывать скакалку вперед и назад, держа руки в стороны! Постепенно в процессе обучения ребенок самопроизвольно будет держать руки чуть согнутыми в локтях.

Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

Упражнения:

1. Сложить скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, рука со скакалкой направлена точно в сторону, другая на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад.
2. Если позволяют условия, сложенную скакалку вдвое держим в обеих руках и одновременно вращаем вперед (назад).
3. Скакалка находится сзади, руки направлены точно в стороны, вращать скакалку вперед (назад), перекидывая через себя.

Техника прыжков через скакалку

Начинать обучение необходимо начинать с прыжков на месте. Прыгайте на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад. Следите, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание. Дыхание при прыжках задерживать нельзя.

Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу. На приземление надо обращать особое внимание. Мягко приземляйтесь на подушечки пальцев и старайтесь отталкиваться большими пальцами ног. Приземляйтесь, слегка согнув колени, и никогда высоко не отрывайтесь от пола, достаточно подпрыгнуть на 10 - 20 см. Каждая стопа должна приземляться на одно и то же место. Не надо выполнять лишних энергичных движений, которые изнуряют организм.

Обязательно соблюдайте небольшие периоды отдыха между прыжками, так как ЧСС должна оставаться в «зоне безопасности». Во время интервалов проводите дыхательные упражнения.

Методика обучения прыжкам через скакалку

Знакомство со скакалкой может начинаться с трехлетнего возраста. Малыш пробегает под вращающейся скакалкой, перешагивает через вибрирующую и приподнятую скакалку, сам вращает скакалку вперед – назад с попыткой перешагнуть и перепрыгнуть через нее, когда она впереди.

В средней группе дети начинают перепрыгивать через скакалку удобным для них способом: переступанием с ноги на ногу или прыжком на 2 ногах.

В старшем дошкольном возрасте дети начинают перепрыгивать разными способами: на месте и в движении, проявляются подвижные групповые игры, эстафеты и соревнования с индивидуальными прыжками.

Для того чтобы заинтересовать ребенка скакалкой, на середину можно привязать яркий бантик и назвать игру «Летающая бабочка». Поначалу ребенок может почувствовать себя нескладной неумехой, поэтому поддерживайте интерес у ребенка и почаще подбадривайте его. Прыжки на скакалке это тяжелая утомительная работа для детей, поэтому необходимо чаще менять и разнообразить двигательную деятельность. Например, дети вращают скакалку, затем бегут с ней, кладут на землю, перепрыгивают через нее разными способами.

Для того чтобы научить ребенка прыжкам на скакалке, стоит начать с **прыжковых упражнений.**

Прыжковые упражнения для детей первой младшей группы (2-3 года)

1. Ритмические приседания и выпрямления.
2. Подпрыгивание на двух ногах.
3. Прыжок вверх.
4. Прыжок на двух ногах, пытаюсь продвигаться вперед.
5. Прыжок в длину с места (через линию, палочку).
6. Прыжок в глубину.

Прыжковые упражнения для детей второй младшей группы (3-4 года)

1. Подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь).
2. Прыжок вверх с касанием предмета головой.
3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м.

4. Прыжок в длину с места (30-40 см).
5. Прыжок в плоский обруч, лежащий на земле.
6. Прыжок в глубину (с высоты 15-20 см).
7. Прыжок через предмет высотой 5-10 см.
8. Прыжки с ноги на ногу.
9. Прямой галоп.

Прыжковые упражнения для детей средней группы (4-5 года)

1. Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна - вперед, другая - назад.
2. Подскоки на месте с поворотами направо, налево.
3. Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя.
4. Подскоки на месте - 20 раз (повторить 2-3 раза с перерывом).
5. Прыжок вверх на двух ногах с 3-4 шагов.
6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м.
7. Прыжки в длину с места (50-70 см).
8. Прыжки в длину последовательно через 4-6 линий.
9. Прыжки из круга в круг.
10. Прыжки в глубину с высоты 20-30 см.
11. Прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см.
12. Прыжки на месте на правой и левой ноге.
13. Прыжки с ноги на ногу.
14. Прямой галоп.
15. Пытаться прыгать с короткой скакалкой.

Прыжковые упражнения для детей старшей группы (5-6 лет)

1. Подскоки на месте на двух ногах; одна нога вперед, другая - назад; ноги скрестно - ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом.
2. Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной, ставить руки в стороны, на пояс, к плечам.
3. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3-4 м.
4. Прыжки на двух ногах боком (правым и левым), прыжки вперед-назад.
5. Прыжки попеременно на одной и другой ноге.
6. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу.
7. Прыжки (бег прыжками) последовательно через 5-6 предметов высотой 15-20 см, толкаясь одной ногой.
8. Прыжки в длину с места (60-80 см).
9. Прыжки последовательно из обруча в обруч.
10. Прыжок на возвышение высотой 20 см с места, с нескольких шагов.
11. Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место.
12. Боковой галоп.
13. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ноги стоя к ней лицом и боком.
14. Прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега.
15. Прыжки через вращающуюся скакалку.
16. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед.
17. Прыжок в высоту с разбега (высота 20-40 см).
18. Прыжок в длину с разбега (на расстояние не менее 100 см).

Прыжковые упражнения для детей подготовительной группы (6-7 лет)

1. Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом.
2. Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево.
3. Прыжок вверх из глубокого приседа.
4. Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см.
5. Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5-6 м.
6. Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке.
7. Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию.
8. Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом.
9. Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед.
10. Во время ходьбы перепрыгивать через 6-8 предметов высотой 15-20 см (мячи, барьеры).
11. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку.
12. Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.
13. Прыжок в длину с места 80-100 см.
14. Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.
15. Прыжок с высоты 30-40 см.
16. Прыжок с высоты 30-40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи - на расстоянии 15-20 см.
17. Прыжок с высоты с поворотом на 180°.
18. Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед.
19. Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги.

20. То же, что п.19, но с разбега.
26. Прыжок в высоту с разбега 40-50 см.
21. Прыжок в длину с разбега 170-190 см.
22. Прыгать через длинный обруч, вращая его как скакалку.

Упражнения с короткой скакалкой

1. Взмахнуть скакалкой из-за головы вперед и перешагнуть ее в начале медленно, а потом все быстрее и быстрее.
2. Прыжки одновременно обеими ногами, с ноги на ногу, на одной ноге
3. Прыгать со скрещенными ногами
4. Прыжки с ногами, расставленными врозь, или одна впереди, другая позади
5. Прыжки в полуприседе
6. Прыжки с кружением скакалки в боковом направлении
7. Прыжки через скакалку - держа оба конца ее одной рукой и описывая скакалкой круги по земле
8. Прыгать через скакалку вдвоем, стоя рядом, или стоя в затылок, или лицом друг к другу
9. Прыгать втроем
10. Прыжки через короткую скакалку в беге
11. Прыгать через скакалку, вращая ее назад

Упражнения с длинной скакалкой

- Подойти к вертящейся веревке возможно ближе и, как только она поднимется, подбежать к тому месту, где веревка прикасается к полу. Когда, описав в воздухе круг, веревка приблизится к ногам, быстро перескочить через нее на носках (1). Вращать веревку сначала медленно, а потом все быстрее и быстрее.
- Прыгать на двух ногах, потом на одной ноге; прыгать, делая повороты в воздухе на 1/4, 1/2 круга; прыгать с поднятыми вперед, в стороны или вверх руками.
- Подбегать под веревку в тот момент, когда она находится высоко, и быстро отбегать вперед или назад, раньше чем она опустится.
- Подбежав под веревку, подпрыгнуть и отбежать; прыгнуть, повернуться кругом и отбежать вперед; подпрыгнуть, наклониться, чтобы поднять лежащий на земле предмет, и отбежать вперед или назад.
- Стать с одной стороны вертящейся веревки и поставить товарища с другой стороны. Один должен все время перескакивать через веревку, другой - подбегать под нее. Миновав веревку (один - сверху, другой - снизу), оба оббегают вокруг держащих веревку, описывая таким образом цифру восемь.
- Прыгать через веревку и в то же время подбрасывать и ловить мяч.

- Прыгать через короткую скакалку и одновременно в нужный момент перепрыгивать через длинную веревку .
- Прыгать через веревку или подбегать под веревку вдвоем, втроем.

Прыжки через скакалку, конечно, никогда не станут олимпийским видом спорта, но это одно из самых эффективных вспомогательных упражнений. Оно совмещает в себе эффективность аэробного длительного непрерывного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений, эстетичность танцев и напоминает нам об увлечениях детства.

Подвижные игры и эстафеты со скакалкой

1. Десяточка

Игра подходит для любого количества детей, но им нужно разделиться на группы по четыре человека.

Вся игра состоит из этапов, которые должен пройти каждый игрок. Если скакалка зацепится за голову, либо ногу игрока – это считается ошибкой. Если один из игроков ошибается, его место занимает следующий.

Тот игрок, который допускает промах, ждет, пока до него снова дойдет очередь. Он продолжает с того же этапа, на котором ошибся.

Этапы игры:

1. Десять прыжков на двух ногах через скакалку.
2. Девять прыжков на левой ноге через скакалку.
3. Восемь прыжков – на правой.
4. Семь прыжков через скакалку на скрещенных ногах.
5. Шесть прыжков назад на двух ногах.
6. Пять прыжков, в беге вперед.
7. Четыре – в беге назад.
8. Три прыжка на двух ногах вперед, скрестив спереди руки.
9. Два прыжка на двух ногах назад, скрестив спереди руки.
10. Один прыжок назад со скрещенными ногами и руками.

Побеждает тот участник, который первым финиширует.

2. Удочка

Это хорошая игра на координацию и выносливость. Для нее подходит как маленькое, так и большое количество игроков.

Сначала нужно выбрать водящего, который становится в круг. А все дети вокруг него. Водящий берет скакалку и начинает ее вращать так, чтобы она легко скользила по полу, делая круг за кругом. В то время, когда скакалка проскальзывает под ногами игроков, они должны подпрыгивать, чтобы она не задела никого.

Если скакалка коснулась игрока, он считается пойманным. Приближаться к водящему (рыбаку) в процессе игры нельзя.

Участник, которого поймал рыбак, становится на его место, а тот выходит на игровое поле.

Эта игра имеет еще один вариант, который носит соревновательный характер. Каждый участник, которого задела скакалка выбывает из игры, а побеждает тот, кто остался.

3. Часы

Эта игра способствует развитию внимания и выносливости. Играть могут от 10 до 15 человек.

Нужно заранее выбрать двоих игроков, которые натягивают скакалку и вертят ее. Все участники выстраиваются в очередь и произносят хором: «Тик-так, тик-так». А скакалка вертится под этот ритм. Суть игры заключается в том, что к скакалке подходит первый игрок и прыгает через нее один раз. Далее встает в конец очереди. Подходит второй игрок и прыгает два раза и так далее.

Если игрок ошибается при счете, либо сбивается, меняется местом с одним из участников, который вертит скакалку. Счет начинается сначала.

4. Кто больше?

Нужно выбрать ведущего. Детки по очереди должны прыгать на двух ногах через скакалку. Ведущий считает количество прыжков до первой ошибки. Побеждает тот, кто сделает больше прыжков.

5. Зеркало

Для этой игры понадобятся скакалки всем детям. Нужно выбрать одного ведущего, который выполняет прыжки, а остальные участники за ним повторяют. Через каждые 10 прыжков их нужно менять. Например, на двух ногах, на одной ноге по очереди, со скрещенными руками и т. д.

6. Самый гибкий

Это игра для большого количества участников. Мелом очерчивают круг – это будет озеро, в котором плавают рыбки. При помощи считалки выбирают двух рыбаков, им дают в руки скакалку – сеть. Игроки – рыбки, делая плавательные движения, перемещаются в пределах очерченного круга, а рыбаки растягивают скакалку как сеть и пытаются окружить и поймать рыбок. Те из рыбок, кого коснулась скакалка, выходят на берег – за пределы круга, как пойманные. Игра заканчивается, когда рыбаки поймают всех рыбок в озере.

Источники консультационного материала

1. <https://infourok.ru/igri-so-skakalkoy-podvizhnie-i-aktivnie-dlya-vseh-pokoleniy-425971.html>
2. <http://paidagogos.com/?p=9125>
3. <https://docviewer.yandex.ru/?uid=41541819&url=ya-ail%3A%2F%2F160159261748365253%2F1.2&name=скакалка.doc&c=>
4. <http://karapysik.ru/igry-so-skakalkoj-dlya-detej-2/>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

1. Детские подвижные игры народов СССР. Составитель А.В.Кенеман. Под редакцией Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1988.
2. Автор-состовитель М.А.Фисенко. Физкультура. Подготовительная группа. – Волгоград: Корифей, 2009.
3. Д. Климук. Игры со скакалкой. [www.документ]
4. Ребёнок в детском саду №6, 2004.
5. Е. Н. Вавилова «*Учите бегать, прыгать, лазать, метать*» Пособие для воспитателя детского сада – М. ; Просвещение, 1983.
6. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для учащихся педучилищ.- М.: Просвещение, 1971. 111с.