

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи
Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»

Доклад

**Тема: «Скакалка – умный тренажер»
Развитие координационных способностей детей**



Разработала: инструктор
по физической культуре
Осадчук С.Ф.

г. Керчь
2022 г.

Тут проходим не пройти:
Тут веревка на пути.
Хором девочки считают
Десять раз по десяти.

Это с нашего двора
Чемпионы, мастера
Носят прыгалки в кармане,
Скачут с самого утра.

Во дворе и на бульваре,
В переулке и в саду,
И на каждом тротуаре
У прохожих на виду,

И с разбега,
И на месте,
И двумя ногами
Вместе.

Вместе. (А. Барто)

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.

Как выбрать снаряд для упражнений со скакалкой?

- ✓ Важно правильно подобрать скакалку для ребенка – длина шнура должна соответствовать его росту. Чтобы правильно подобрать размер скакалки, нужно встать на середине скакалки (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 малыша, можно просто подрезать шнур и завязать одинаковые узлы с обоих концов.

Научите ребенка правильно прыгать на скакалке:

- ◆ Ребенок должен держать ручки скакалки устойчивым хватом. При помощи запястий ребенок должен выполнять круговые движения.
- ◆ Тело должно быть расслаблено. Взгляд должен быть направлен вперед.
- ◆ Прыжок должен быть лишь на ту высоту, которая позволит скакалке пронырнуть под ногами.
- ◆ Скакалка, проходя под ногами, должна слегка коснуться пола.
- ◆ Ребенок должен в первую очередь обращать внимание на качество, а не на скорость прыжков.

Учимся разным видам упражнения:

Ребенок должен уметь выполнять 2 базовых упражнения со скакалкой для детей – на двух ногах и «шаговые» прыжки. Главное, чтобы акцент делался на качество выполнения прыжков, а не на скорость.

Базовые прыжки

Для выполнения этого упражнения нужно прыгать одновременно 2 ногами. Скакалка для детей не предполагает скуки во время занятий! Различие этого способа прыжков от базового заключается лишь в том, что ребенок не подпрыгивает одновременно на 2 ногах, а чередует их. При этом ноги не должны сгибаться в коленях слишком сильно – такие прыжки со стороны похожи на бег трусцой на месте. После того, как ребенок освоит прыжки на скакалке, пусть попробует:

1. Прыжки вдвоем через скакалку – все, что нужно сделать, это прыгать с кем-то синхронно через скакалку.
2. Наклонные прыжки – ребенок прыгает через скакалку, отставляя ноги то влево, то вправо.
3. Джек-попрыгунчик – выполняйте упражнение «Джек-попрыгунчик», но задействуйте только ноги – в прыжке чередуйте «ноги вместе» и «ноги врозь».
4. «Лыжня» — это упражнение схоже с лыжной гонкой – ребенок прыгает на скакалке, но на каждый прыжок чередует ноги. Сначала впереди правая нога, а сзади левая, и наоборот.
5. Прыжки со скрещиваниями ног – во время прыжков (при подскоке) ребенок должен скрестить ноги.

Усложненные прыжки

Когда ребенок освоит классические упражнения на скакалке, следует опробовать более сложный вариант прыжков:

Пускай ребенок отведет руки с зажатыми концами скакалки влево, затем нужно сделать прыжок через скакалку и отвести руки в правый бок. У ребенка должны получиться следующая последовательность движений: руки влево, скачок, руки вправо – точно так же в обратную сторону.

Для каждого из вышеописанных упражнений со скакалкой для детей следует уделить по 1 минуте прыжков. Далее ребенок может сделать перерыв в 30 секунд и вновь повторить упражнения. Количество повторений будет зависеть от возраста ребенка и от его физической подготовки. Рекомендуется начинать прыгать медленно. Скорость можно развивать постепенно. И не забывайте следить, чтобы ребенок как следует растягивал ноги перед занятиями и в конце тренировки.

Противопоказания

У скакалки есть и свои противопоказания – если у ребенка проблемы с суставами, коленной чашечкой или хрящами, то любые прыжки противопоказаны. Детям с лишним весом разрешено использовать скакалку только после осмотра врачом.

Игры со скакалкой

Выручалочки

Описание игры:

Для начала выбирают двух детей, которые будут крутить скакалку. Остальные должны через нее прыгать. Дети по очереди подходят к крутящейся скакалке и, выбрав подходящий момент, впрыгивают, сначала по одному разу, затем по два, три и т.д. Если кто-то ошибается, то он встает крутить скакалку вместо ведущего. Тот, кто остается последним, становится «выручалочкой» - он может спасти ошибившегося игрока, выполнив прыжки за него.

Правила:

Тот, кто ошибся, крутит скакалку вместо ведущего. Игрок, оставшийся последним, может спасти ошибившегося игрока, выполнив прыжки за него.

Зеркало

Описание игры:

Выбирается один ведущий, за которым все остальные должны повторять прыжки. Ведущий должен менять прыжки через каждые 10 (на одной или двух ногах, скрещивая руки, 2 прыжка за один оборот скакалки).

Прыжки на скакалке вдвоем

Описание игры:

Нужно взяться за руки, концы скакалки в свободных руках. А теперь, наловчившись можно прыгать вдвоем, устроив гонку или соревнование.

Часы

Описание игры:

Участники игры хором произносят: «Тик-так, тик-так», а двое выбранных игроков в том же ритме вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй - два и т.д. Сбившиеся меняются с одним из тех, кто держит скакалку. Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете - он меняется с одним из тех, кто держит скакалку.

Правила игры:

1. Первый игрок прыгает один раз и встает в конец очереди, второй - два и т.д.
2. Игрок, сбившийся при прыжках или ошибившийся в счете - меняется с одним из игроков, крутящих скакалку

Удочка

Описание игры:

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

Правила игры:

1. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа.
2. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.
3. Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

Самый гибкий

Описание игры:

Между двумя любыми объектами (столбами) ведущий натягивает скакалку на уровне груди игроков. Игроки должны пройти под веревкой, выгибаясь назад, не задев её. Каждый раз, когда игроки проходят под верёвкой, она опускается немного ниже. Участник, задевший веревку, выбывает из игры.

Правила игры:

1. Игроки должны пройти под веревкой, выгибаясь назад, не задев её.
2. Веревка опускается на ниже каждый раз, когда участники проходят под ней.
3. Задевший веревку выбывает из игры.
4. Выигрывает тот, кто остался последним.

Имена

Описание игры:

Дети по очереди прыгают через короткую или длинную скакалку одновременно, начиная с первого прыжка говоря:

«Я знаю имена мальчиков: Коля, Витя, Ваня, Гриша ... ит. д.»

Или: «Я знаю имена девочек: Люда, Валя, Зина и т. д.»

Побеждает ребенок, назвавший больше имен без повторений.

Кто больше?

Описание игры:

Дети по очереди прыгают через короткую скакалку, а воспитатель считает прыжки до первой ошибки. Кроме количества прыжков, воспитатель оценивает качество прыжков.

Кто дальше?

Описание игры:

На игровой площадке проводится линия. По первому сигналу воспитателя дети начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу останавливаются. Побеждает ребенок, который оказался впереди.