

**МАОУ «СОШ №63» г. Перми СП «Детский сад»**

**Скакалка –  
как средство развития координации  
у детей 6-7 лет**



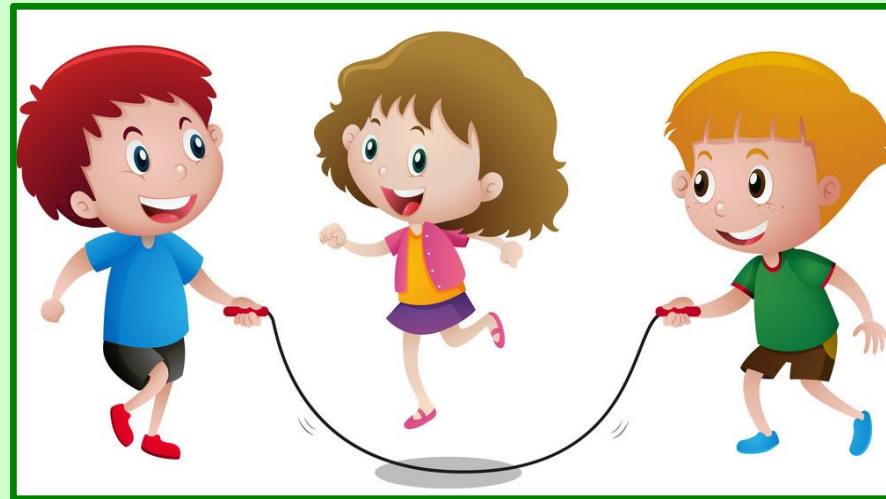
**Выполнила:  
воспитатель Нечаева М.А.**

**Пермь, 2020**

Pump track это шикарный инструмент для повышения концентрации спортсмена, развития баланса и координации. Но не все детские сады имеют такую возможность. Как же ещё можно развивать эти качества?

**Одним из средств развития физических качеств являются прыжки через скакалку.**

Многократное их повторение так же, как и катание на беговеле прекрасно развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы всего тела и особенно ног, а также ловкость, тонкую и точную координацию движений, ориентировку в пространстве и времени, чувство ритма и, кроме того, укрепляет связки.



## Чтобы научить детей прыгать, нужно следовать определенному алгоритму:

1. Сначала стоит увлечь дошкольников игрой. Рассказать интересную историю про появление скакалки.
  2. Когда инструмент выбран, можно дать ребенку повозиться с ним. Потом показать на своем примере, как им пользоваться.
  3. Нужно научить крутить скакалку не всей рукой, а только кистью. Сначала одной, потом обеими руками.
  4. Научить перешагивать через скакалку. Затем, поднимаясь на носки, перекатываться через нее на пятки.
  5. Дальше правильно обучать прыжкам. Обязательно следить, чтобы ребенок опускался на пальцы, потом всей стопой. Колени полусогнуты.
  6. Прыгать нужно на коврик, твердый пол может навредить стопе. Слишком толстый ковер тоже не подойдет.
- Ребенок обязательно захочет прыгать сам, если освоит основные движения. Нужно постараться обучить в увлекательной игровой форме, чтобы не отбить желание.

## Подбираем скакалку

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.

Скакалку нужно правильно подобрать по росту. Для этого вытянуть руки со сложенной вдвое скакалкой вперед. Она должна слегка доставать до пола. Если слишком длинная или короткая, будет неудобно заниматься.

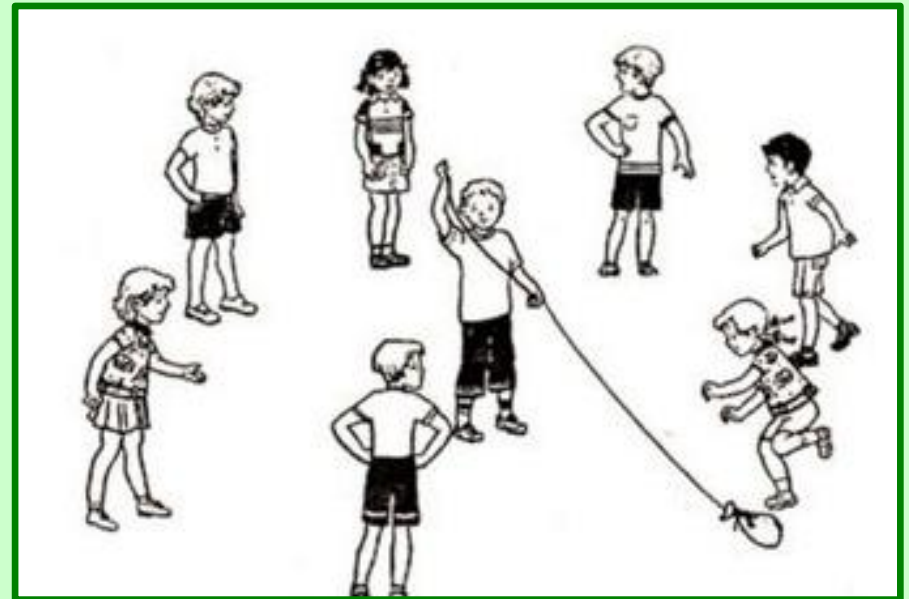
В детском саду можно сделать скакалки двух – трех видов, которые должны отличаться по цвету и по длине, тогда каждый ребенок будет знать свою скакалку и не придется каждый раз подбирать ему скакалку и затрачивать на это время.

Ребенку, которой хорошо овладел приемами в прыжках на скакалке можно предложить пользоваться скакалкой немного большей длины, чем обычно.

# Подвижные игры и упражнения со скакалкой на улице

## Рыбак и рыбки

В игре выбирается ведущий (рыбак), остальные игроки – рыбки. Участники становятся в полукруг. Ведущий располагается в центре перед игроками. Один конец скакалки находится в руке, другой свободно расположен на земле. Начинает раскручивать по кругу. Свободный конец должен пролетать под ногами участников. Им нужно успеть подпрыгнуть. Если скакалка касается ног, значит «рыбка» поймана, игрок должен выйти из круга. Играть до последнего участника.



## Скакалка-подсекалка

Играющие становятся в круг, в середине – водящий со скакалкой в руках. Держа скакалку за один конец, он начинает вращать ее так, чтобы другой ее конец проносился над землей под ногами играющих, которые подпрыгивают в тот момент, когда ручка скакалки оказывается под ногами. Кого скакалка задела выше ступни, выбывает из игры. Водящий снова раскручивает скакалку. Сам не вращается вместе с ней, а присаживается и перехватывает ее за спиной.

**Другой вариант игры** предусматривает смену водящего каждый раз, когда кто-либо из стоящих по кругу заденет ее ногой. Он и сменяет водящего, который идет на его место. Все должны научиться хорошо вращать скакалку (в приседе с перехватом спереди и сзади).

## Я знаю пять имен, овощей, фруктов, цветов

Можно использовать одну скакалку на всех либо у каждого своя. Правила игры в том, чтобы произнести одно слово из словесного ряда во время прыжка. Словарный игровой ряд: «Я знаю пять имен девочек, Кристина раз, Катя два, ... . Я знаю пять цветов, астра раз, роза два...». Нужно сделать по 5 прыжков на каждую категорию объектов, не ошибившись в порядке слов. Если игрок делает ошибку, ход передается следующему.



## Зеркало

Участницы игры встают в круг, разомкнувшись на вытянутые руки (или полукругом). В середину выходит наиболее умелая и изобретательная прыгунья.

Ведущая прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыжков и усложняя их. Остальные должны, не останавливаясь, повторять ее движения с максимальной точностью (как в зеркале). Сделавшая ошибку выбывает из игры или получает штрафное очко.

Побеждает тот, кто останется единственным, не совершившим ошибки. В случае повторения игры он становится новым водящим. Можно договориться копировать помимо упражнений и другие действия ведущего: выражение лица, покачивать или крутить головой и т. п. Уславливаются, что отставать от ведущего в ходе игры можно лишь на 2-3 движения. Хорошо, если участницы (по очереди) выполняют роль судьи, не участвуя в игре.



## Алфавит

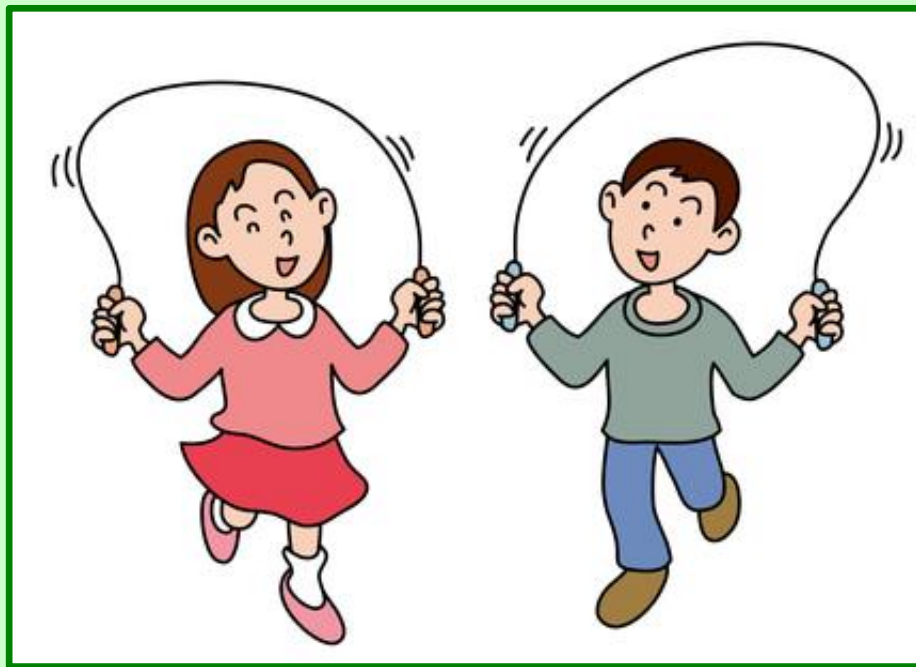
Участники игры прыгают со скакалкой по очереди. При каждом прыжке следует называть очередную букву алфавита: а, б, в, г, д и т. д. Способы прыжков постепенно усложняются. Сделавший ошибку при произнесении очередной буквы должен сразу назвать растение (животное, город – по договоренности заранее) на эту букву. Слово надо успеть произнести, прежде чем кто-либо из окружающих успеет громко сосчитать до трех. Если это удалось, можно прыгать снова, если нет, очередь прыгать следующему.

Задача каждого участника игры «пройти» весь алфавит,



## Часы

Играть могут более трех человек, чем больше, тем интереснее. Два игрока становятся друг напротив друга. Тренажер натягивают между собой по уровню колен. Начинают покачивать его в такт словам «тик-так, тик-так». Оставшиеся игроки становятся в очередь. Первый участник становится возле скакалки. Перепрыгивает через нее один раз. Следующий – два раза, так до десяти. Если игрок сбивается со счета, то меняется местом с тем, кто крутит.



## **Десяточки**

Принимать участие в игре может любое количество участников. Игра состоит из десяти этапов. Каждый последующий этап сложнее предыдущего. Если скакалка задевает ногу или голову, это считается ошибкой. Сбившийся участник передает ход следующему. Повторять нужно с того места, на котором ошибся.

### **Этапы игры:**

- десять раз прыгнуть на двух ногах вперед;
- девять раз назад также;
- восемь раз прыгнуть на одной ноге вперед;
- семь назад также; - шесть раз вперед, на двух ногах, скрестив руки;
- пять прыжков также, только назад;
- четыре прыжка вперед, поочередно меняя ноги;
- три прыжка также, только назад;
- два прыжка со скрещенными руками вперед, на одной ноге;
- один прыжок также, но назад.

**Победит тот, кто без ошибок прошел все этапы.**

## Забегалы

Составляются две команды по 3-5 человек. Двое крутят веревку длиной 2-3 метра, стоя в 4-5 шагах друг от друга. По сигналу игроки одной команды, затем второй поочередно пробегают под вращающейся скакалкой и выстраиваются на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание 2-3 раза с наименьшим количеством ошибок.

В другом варианте игрок одной из команд становится в центре площадки и начинает выполнять прыжки. По своему усмотрению к нему присоединяется еще один участник, и они прыгают вместе, затем (на ходу) – третий участник, вставая спереди или сзади, и т. д. Каждая команда имеет по три попытки, которые продолжаются до тех пор, пока скакалка не заденет кого-нибудь из играющих. Выигрывает команда, в которой окажется в трех попытках больше прыгающих.



## **Можно провести и еще один вариант:**

Каждый игрок из команды забегает под крутящуюся веревку, делает оговоренное количество прыжков условленным заранее способом и уступает очередь следующему. Тот повторяет задание, уступая очередь третьему, и т. д. Побеждает команда, сделавшая меньше ошибок.

В забегалы не обязательно играть командами. Можно с помощью считалки выбирать двух водящих, которые начинают крутить скакалку. Прыгают до тех пор, пока не совершат ошибку. Допустивший ошибку сменяет одного из водящих. После очередной ошибки место среди прыгающих занимает и второй водящий, а на его место идет задевший скакалку.

## Чешская прыгалка

Для игры нужна сантиметровая (или чуть пошире) резинка длиной 2-2,5 метра. Ее концы связывают – получается кольцо. Желаящие играть делятся на группы по три человека в каждой. Двое становятся в кольцо друг против друга и, растягивая ногами резинку, образуют в прямоугольник, т. е. параллельную прыгалку, высотой выше ступни (8-10 см). Третья участница занимает место сбоку и начинает прыгать, выполняя заранее обусловленные задания. Можно начинать прыжки из центра. Важно прыгнуть через одну, через другую резинку, через две фазу. Впрыгивать и выпрыгивать из прямоугольника двумя ногами, на одной ноге, прямо, боком, расставив ноги, скрестив их, с поворотом на 180°, на 360° и т. д. Когда комбинация прыжков закончена, резинку поднимают до уровня коленей, затем – пояса. Если прыгающая совершит ошибку, то меняется местами.