**13 – 26 апреля**

**Учимся прыгать на скакалке во время карантина.**

***(для детей старших и подготовительных групп)***

Рекомендации инструктора

по физической культуре: Рябова О.В.



Скакалка - простой шнурок с ручками, зато сколько интересных игр можно придумать с ней. Этот тренажер развивает координацию движений у ребенка, формирует выносливость, терпение, организованность. Дети и взрослые с удовольствием прыгают на улице, дома, в спортзале. Все игры со скакалкой — подвижные, веселые, полезные для здоровья. Лучше занять ребенка прыжками на скакалке, чем гаджетами.

**Польза скакалки для здоровья детей**

Давно уже всем понятно, что скакалка — прекрасный тренажер для организма. Не только дети, но и люди разных профессий пользуются скакалкой, так как она помогает:

1. Разминаться перед занятиями спортом.
2. Тренировать и укреплять мышцы ног и рук.
3. Становиться телу сильным, ловким, выносливым.
4. Хорошо тренировать вестибулярный аппарат.
5. Совершенствовать координацию движений, равновесие, чувство ритма.
6. Развивать внимательность, наблюдательность, остроту зрения детей, так как игра требует наблюдения за быстрым движением.
7. Тренажер — скакалка помогает ребенку выработать ровную осанку.

Прыгалка является еще отличным кардиотренажером. Сердце во время прыжков быстрее прогоняет кровь, так улучшается физическое состояние. Икроножные мышцы ног сокращаются, помогая венам протолкнуть кровь к сердцу.

***Важно!****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.*

**Как появилась скакалка**

Скакалка появилась еще до 19 века. Изначально она была предусмотрена как тренажер мальчикам. Позже ее освоили девочки. По английской версии происхождения - люди прыгали через кожаный шнур **во время пасхальных игр.** По китайской версии - скакалка произошла от обычных шнуров и канатов, которые использовались в работе. Дети видели, как взрослые перепрыгивают через мешавшие им шнуры. Позже начали сами это делать, превращая в игру.

**Как научить ребенка прыгать**



Покупая тренажер — прыгалки, родители должны помочь ребенку освоить его. Чтобы научить детей прыгать, нужно следовать определенному алгоритму:

1. Сначала стоит увлечь дошкольников игрой. Рассказать интересную историю про появление скакалки. Возможно, дошкольник сам захочет приобрести скакалку и выбрать в магазине понравившийся тренажер.
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 коврике, твердый пол может навредить стопе. Слишком толстый ковер тоже не подойдет.

Малыш обязательно захочет прыгать сам, если освоит основные движения. Нужно постараться обучить в увлекательной игровой форме, чтобы не отбить желание. При обучении не торопить дошколенка, осваивать все движения постепенно.

Многие игры со скакалкой известны родителям еще из их детства. Чтобы обогатить игровой арсенал детей для домашнего использования, можно предложить как классические, так и современные подвижные игры со скакалкой и упражнения.

**Подвижные игры:**

**«Я знаю пять имен, овощей, фруктов, цветов и т.д….»**

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.

**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.

**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". Участник становится возле скакалки. Перепрыгивает через нее один раз, затем - два раза, так до десяти. Если игрок сбивается со счета, то меняется местом с тем, кто крутит.

### Упражнения - тренажеры

Кроме игры со скакалкой полезны упражнения - тренажеры, которые можно проводить в домашних условиях. Упражнения помогут ловко обращаться со спортивным инструментом, чувствовать его, прыгать разными способами, развить гибкость. Начинать такие занятия полезно в дошкольном возрасте.

**«Перешагни препятствие»**

Скакалку сложить вдвое. Взять в руки перед собой. Перешагивать вперед и назад. Нужно следить за тем, чтобы ноги переставлялись попеременно. Повторить 6-7 раз.

**«Змейка»**

Упражнение можно выполнять, сидя на полу. В одну руку взять конец скакалки, другой положить на пол. Выводить волны, как будто ползет змея. Руки менять, повторять 6-8 раз.

**«Кто выше»**

Для выполнения действия прыгалку сложить. Задача в том, чтобы подкидывать ее и ловить. Когда ребенок научится, упражнение усложняется. Например, предмет подкинуть, потом подпрыгнуть, поймать. Или повернуться вокруг своей оси.

***Важно!****Одежда для упражнений должна быть удобной, обувь комфортной. Босиком прыгать не желательно. Начинать тренироваться могут дети с трех лет.*

Правила игры со скакалкой

Как с любым тренажером, со скакалкой нужно правильно обращаться. Во время игр или упражнений нужно следовать правилам игры со скакалкой:

1. Держать ручки прыгалок нужно крепко, чтобы не вырвались. Ладони повернуты вперед.
2. Когда ребенок прыгает, у него должны вращаться кисти, а локти опущены и полусогнуты. Плечи почти не двигаются.
3. Спина всегда прямая, это помогает лучше прыгать и вырабатывает осанку.
4. Прыгать нужно мягко, опускаясь сначала на пальцы, затем всей ступней. Так ноги не будут быстро уставать. А мышцы хорошо тренируются.
5. Нужно обязательно держать дистанцию с другими участниками. Удары скакалкой могут привести к травме.
6. Движения со скакалкой могут быть разнообразными. Простые прыжки на двух ногах, со скрещенными руками или ногами, перешагивание.



**Советы родителям**

1. Скакалка очень компактный тренажер, стоит недорого. Его можно взять на прогулку, в поездку, пикник. Легко развлечь ребенка, если родители заняты.
2. Начинать заниматься со скакалкой можно в среднем дошкольном возрасте, лет с четырех, когда малышом уже усвоены основные движения и достаточно развиты мышцы рук и ног.
3. Этот тренажер подходит не только девочкам, мальчики тоже могут играть. Но современные мальчишки предпочитают другие игры, считая прыжки через скакалку забавой девочек. Однако это не только игрушка, еще тренажер для мышц и сердца. Если объяснить важность этого предмета, полезно будет им пользоваться для физического развития мальчишек. Для них можно выбрать скакалки синего, зеленого цветов. А для девочек - поярче или разноцветную.
4. Обязательно нужно выбирать подходящую по длине скакалку. Для одного ребенка покороче, так, чтобы удобно было прыгать. Если прыгают одновременно несколько детей, длина веревочки должна быть больше.

***Важно!****Детям с заболеваниями позвоночника, суставов и сердца прыжки на скакалке запрещены. Они могут усугубить ситуацию. В то же время подвижные игры для детей необходимы, особенно на свежем воздухе. Со скакалкой можно придумать спокойные упражнения, так как играя с этим полезным тренажерем, ребенок укрепит свое здоровье.*