

## «Раз скакалка, два скакалка»

Федоренко Наталья Васильевна,  
инструктор по ФК МБДОУ МО  
г. Краснодар «Детский сад №197»

Скакалка - это спортивный снаряд для физических упражнений детей и взрослых в виде синтетического, резинового шнура с двумя ручками. Этот снаряд очень популярен в современном мире не только среди детей, но и среди взрослых, занимающихся в спортивных залах, фитнесом.

Для детей дошкольного возраста – это один из любимых снарядов, это инструмент для веселых и полезных для физического здоровья игр на свежем воздухе.

Со скакалкой можно придумать огромное множество игр и забав. Такие игры способствуют развитию ловкости, выносливости, равновесия, укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую системы, укрепляют мышцы, улучшают осанку, предупреждают плоскостопие, сколиоз, нарушение осанки. А самое главное, эти игры и упражнения со скакалкой доставляют много радости, удовольствия и веселья. Со скакалкой можно играть не только индивидуально, но и с подгруппой детей.

### 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.

Прыжки на скакалке это тяжелый, кропотливый труд для ребенка. Необходимо чаще подбадривать, хвалить детей. А также необходимо разнообразить двигательную деятельность.

Примерные прыжковые упражнения для обучения прыжкам на скакалке:

- ✓ Ритмические приседания и выпрямления.

- ✓ Подпрыгивание на двух ногах.
- ✓ Прыжок вверх.
- ✓ Прыжок на двух ногах, пытаюсь продвигаться вперед.
- ✓ Прыжок в длину с места (через линию, палочку).
- ✓ Прыжок в глубину.
- ✓ Подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь).
- ✓ Прыжок вверх с касанием предмета головой.
- ✓ Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м.

### **Как правильно подобрать скакалку для детей**

В диаметре скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет тоньше, то 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.

