

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №212»  
(МБДОУ «Детский сад №212»)

Рекомендательный материал для родителей  
«Скакалка в детском саду и дома»

Подготовила: инструктор ФИЗО  
Поломошнова С. И.

Барнаул 2024

**Цель.** Сформировать педагогические знания у родителей (законных представителей) о важности прыжков через скакалку.

Прыжки через скакалку используют для укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп. Это прекрасное средство тренировки сердечно - сосудистой и дыхательной систем, развивающее общую выносливость и координацию движений. Эта форма двигательной активности доступна всем и может выполняться как на открытом воздухе, так и в помещении.

Для овладения прыжками важно, чтобы скакалка соответствовала росту ребенка. Скакалка должна быть не тоньше 0,8 - 0,9см. Если она будет слишком тонкой (а значит, и легкой), ее трудно будет крутить, если скакалка толстая, то крутить ее будет тяжело.

Определить длину скакалки очень просто. Ребенок должен взять ее за ручки, наступить ногой на середину, натянуть. Если концы скакалки доходят до подмышечных впадин - длина подобрана правильно. Если она оказалась длиннее - скакалку нужно укоротить, т.к. прыгая на длинной скакалке детям трудно контролировать движения.

#### **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 детей только перебрасывать скакалку вперед и назад, держа руки в стороны! Постепенно в процессе обучения ребенок самопроизвольно будет держать руки чуть согнутыми в локтях.

#### **Техника прыжков через скакалку**

Начиная обучение, предложите ребенку прыжки на месте. Прыгать, 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. На приземление обратите особое внимание. Нужно мягко приземляться на подушечки пальцев и стараться отталкиваться большими пальцами ног. Когда ребенок приземляется, обратите

внимание на то, чтобы он слегка согнул колени, и никогда высоко не отрывался 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.

## Игры со скакалкой

### Удочка - скакалка

Выбирается ведущий (например, родитель) – рыбак. Остальные игроки встают в круг. Ведущий берёт **скакалку**, которую он начинает раскручивать на расстоянии, равном половине прыжка, игроков, стоящих в круге. Задача «рыбака» – задеть скакалкой – «удочкой» игрока. Задача «рыбок» – подпрыгивать так, чтобы скакалка не коснулась их ног. При этом игрок должен рассчитать, в какой момент он должен прыгнуть, чтобы не попасться на «удочку». Тот, кого поймали, или выбывает из игры, или занимает место «рыбака».

### Прыжки со скакалкой по заданию

Каждый участник игры должен выполнить со **скакалкой** строго определённую последовательность движений – «схему». Наборы движений обговариваются перед началом каждого кона. Например, первые три прыжка сделать на двух ногах, потом пять - на левой, потом три - на правой, потом четыре - на двух, поворачиваясь в каждом прыжке на 90°. Игрок прыгает до тех пор, пока не ошибётся. Тогда его место занимает следующий участник. Победителем становится тот, кто ошибся меньшее количество раз, или выполнил «схему», которую не смог повторить ни один другой участник.

### Я знаю пять имён

Первый участник (например, мама) берёт **скакалку** и начинает через неё прыгать на двух ногах. Во время каждого прыжка говорится одно слово; например: *«Я знаю пять имён девочек. Ира – раз, Катя – два, Мила – три, Соня – четыре, Маша – пять»*. Чтобы пройти этот уровень нужно 15 раз перепрыгнуть через скакалку и не ошибиться в словах и именах. Если игрок ошибается, то ход переходит к следующему и т.д. Кроме имён (на других уровнях!), можно называть города, реки, океаны, цветы, планеты и др.

### Гавайская-танцевальная

Двое игроков (например, папа и мама) стоят друг напротив друга и держат **скакалку** за концы. Сначала скакалка находится на

высоте полтора метра. Остальные игроки (ребёнок и др.) стараются пройти под скакалкой, не задев её. По заданию можно использовать разные способы прохождения: наклоняясь вперёд, отклоняясь назад, правым (левым) боком и др.

С каждым повторением уровень скакалки опускается ниже. Если игрок падает или задевает скакалку во время прохода под ней, то выбывает или выполняет несколько ритмичных танцевальных движений.

### **Рыбалка со скакалкой**

Сначала выбирают двух «рыбаков» (например, папу и ребёнка). Остальные играющие (мама и др.) – «рыбки». «Рыбаки», взявшись за концы **скакалки**, бегут за «рыбкой». Они стараются окружить и сомкнуть руки вокруг «рыбки». Постепенно из пойманных «рыбок» составляется целая цепочка - "невод". Теперь рыбки ловятся "неводом". Последние двое не пойманных игроков являются победителями, при повторении игры они – «рыбаки».

### **Хвосты (со скакалкой)**

Каждый из игроков получает короткую **скакалку**. Скакалка заправляется за пояс сзади так, чтобы 2/3 свисали наподобие «хвоста». Побеждает игрок, который сможет отобрать «хвосты» у других, одновременно не отдав свой. Во время игры нельзя ставить подножки, толкаться, хвататься руками за всё, кроме «хвоста».

Литература:

1. Образовательная площадка МультиУрок. Режим доступа: [<https://multiurok.ru/files/konsultatsiia-dlia-roditelei-na-temu-vsei-semioin.html>]
2. Образовательная социальная сеть nsportal.ru Режим доступа: [<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/03/23/konsultatsiya-dlya-roditeley-skakalka-v-detskom-sadu-i>]
3. Педагогическое сообщество «УРОК РФ». Режим доступа: [[https://урок.рф/library/konsultatsiya\\_dlya\\_roditelej\\_na\\_temu\\_prizhki\\_na\\_skak\\_154235.html](https://урок.рф/library/konsultatsiya_dlya_roditelej_na_temu_prizhki_na_skak_154235.html)]