


## Рекомендации родителям по физической культуре для детей 6-7 лет лет

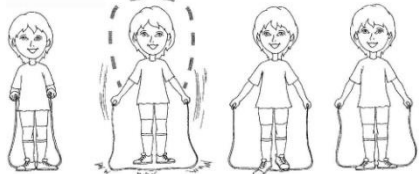
### Тема: «Развитие координации и ловкости в прыжках через короткую скакалку»

Прыжки, так же как ходьба, бег, метание, лазанье, упражнение в равновесии, используются во многих жизненных ситуациях с древних времён.

Для детей скакалка является одним из самых доступных и любимых детьми спортивных снарядов. Прыжки на ней являются прекрасным физическим упражнением, они развивают выносливость, координацию и ловкость, улучшают осанку и укрепляют все мышцы тела и сердечно-сосудистую систему организма, и поэтому полезны не только для детей, но и для взрослых. Кроме того, прыгать на скакалке и играть с ней в разные игры – это весело!

#### Комплексы игр и игровых упражнений со скакалкой.

<p>«Вертушка» - вращение скакалки сложенной. Вначале правой рукой 20 раз, потом левой 20 раз. Можно усложнить прыжками.</p>	
<p>«Вертолёт» - вращение скакалки сложенной вдвое над головой. Вначале правой рукой 15 раз, потом левой 15 раз.</p>	
<p>«Перешагни» - ребенок удерживает скакалку сложенную вдвое и старается перешагнуть вперед и обратно. Повторить 6-7 раз.</p>	
<p>«Веничек» - вращение скакалки сложенной вдвое низко над землёй с быстрым перешагиванием через неё. Повторить 6-7 раз.</p>	
<p>«Змейка» - ребёнок кладёт скакалку на пол, и старается пройти по ней, сохраняя равновесие.</p>	

<p><b>«Прыг-скок»</b> - выполнение прыжков на двух ногах через скакалку.</p>	
--	--

### **Подвижная игра «Летающие бабочки»**

По сигналу «Утро!» - ребёнок бежит с вращением скакалки сложенной вдвое.

По сигналу «Вечер!» - ребёнок перестаёт вращать скакалкой, замирает.

Вариант усложнений: ребёнок должен придумать любую фигуру со скакалкой.

### **Подвижная игра «Конные скачки»**

Ребенок и взрослый образуют пару «лошадка» и «наездник». Лошадка впереди, наездник сзади, придерживает лошадку «вожжами» - скакалкой сложенной вдвое.

По сигналу «В путь!» - пара по пути обходит столбы (стойки), преодолевают препятствия (потом меняются ролями).

### **Подвижная игра «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.

### **Советы родителям!!!**

Скакалка очень компактный тренажер, стоит недорого. Его можно взять на прогулку, в поездку, пикник. Легко развлечь ребенка, если родители заняты.

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.

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 - пеструю или разноцветную.

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.

### **Как научить ребенка прыгать?**

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

Сначала стоит увлечь дошкольников игрой. Рассказать интересную историю про появление скакалки. Возможно, дошкольник сам захочет приобрести скакалку и выбрать в магазине понравившийся тренажер.

Когда инструмент выбран, можно дать ребенку повозиться с ним. Потом показать на своем примере, как им пользоваться.

Нужно научить крутить скакалку не всей рукой, а только кистью. Сначала одной, потом обеими руками.

Научить перешагивать через скакалку. Затем, поднимаясь на носки, перекатываться через нее на пятки.

Дальше правильно обучать прыжкам. Обязательно следить, чтобы ребенок опускался на пальцы, потом всей стопой. Колени полусогнуты.

Прыгать нужно на коврик, 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.

**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. Со скакалкой можно придумать спокойные упражнения, так как, играя с этим полезным тренажером, ребенок укрепит свое здоровье.