

На заседании  
Педагогического совета  
Протокол №3  
От « 29 » 05 2020 г.

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ детский сад №106  
Д.П. Шалицкая  
Приказ от « 29 » 05 2020 г.



**Программа дополнительного образования дошкольников  
физкультурно-спортивной направленности  
«ВЕСЁЛАЯ СКАКАЛОЧКА»**

**Адресат программы:**  
Для детей в возрасте от 5 до 7 лет  
**Срок реализации программы:** 2 года  
**Разработчик программы:**  
Коптелова Алёна Владимировна  
инструктор по физической культуре

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность программы	3
1.2 Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность	3
1.3 Цель и задачи программы	4
1.4 Возраст детей, участвующих в реализации данной программы	5
1.5 Сроки реализации программы	5
1.6 Формы и режим занятий	5
1.7 Ожидаемые результаты и способы их проверки	6
1.8 Формы презентации итогов реализации рабочей программы	7
2. Учебно-тематический план	8
3. Содержание	9
4. Материально-методическое обеспечение	12
4.1. Диагностика уровня освоения детьми прыжков через короткую и длинную скакалку; прыжки на нейроскакалке	12
4.2. Организационно-методические указания	13
4.3. Обеспечение программы методическими видами продукции	20
4.4. Материально-техническое обеспечение программы	20
5. Список литературы	20

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Направленность программы

Рабочая программа «Весёлая скакалка» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе парциальной программы «Малыши-крепыши», входящая в Образовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы», допущенную Министерством образования и науки Российской Федерации, под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой.

Программа «Весёлая скакалка» соответствует Федеральному закону от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р.

Программа реализуется в ходе учебно-вспомогательного процесса в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении детский сад №106 города Ангарска.

## 1.2 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

*Новизна* программы состоит в том, что впервые представлена современная методика обучения прыжкам через скакалку (соло, в паре, тройка с одной верёвкой), прыжки на нейроскакалке.

*Актуальность* заключается в том, что занятия со скакалкой имеют огромное оздоровительное значение для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития концентрации и устойчивости внимания детей. При выполнении прыжков в работу вовлекаются большое число мышечных групп, что стимулирует функционирование всех систем организма и оказывает положительное влияние на физическое развитие ребёнка. Прыжки через скакалку ускоряют рост костей нижних конечностей, обеспечивают наибольшую их прочность, увеличивают амплитуду движений, что в свою очередь ведёт к совершенствованию формы суставных поверхностей. В процессе выполнения прыжков у детей развиваются скорость, сила, ловкость, координационные способности, ориентировка в пространстве, глазомер.

Проблема использования прыжков через скакалку как средства развития прыжков у детей дошкольного возраста достаточно актуальна. Почти все мальчики (90%) и половина девочек от 5 до 7 лет не умеют прыгать через скакалку. Характерными для детей этого возраста являются одиночные перепрыгивания (в виде перешагиваний), слишком высокое поднимание согнутых в коленях ног при перепрыгивании, большое количество лишних движений руками и корпусом. У них наблюдается неритмичность подпрыгиваний и вращения скакалки, жёсткое приземление, излишний наклон туловища и головы.

При систематическом обучении и девочки, и мальчики от 5 до 7 лет могут овладеть разнообразными прыжками через короткую и длинную скакалки. Поэтому возникла необходимость систематической работы с детьми.

*Нейроскакалка* – современный и доступный тренажер для детей.

Работа с нейроскакалкой даёт положительные результаты, виден большой прогресс в развитии двигательных качеств детей, координации в движении, концентрации внимания ребенка на занятиях (что подтверждается результатами проводимого ежегодно мониторинга физического развития детей дошкольного возраста), а также нейроскакалка внесла положительный эмоциональный настрой у детей на занятиях.

*Педагогическая целесообразность* объясняется эффективным использованием занятий со скакалкой в развитии координационных способностей детей дошкольного возраста и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, учитывая индивидуальные возможности концентрации и устойчивости внимания.

### **1.3 Цель и задачи программы**

**Цель программы** - изучение различных видов прыжков на короткой, длинной скакалке и на нейроскакалке, с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей.

#### **Задачи программы:**

##### *Образовательные:*

- расширить объём знаний детей о прыжках через скакалку: их разнообразии, значении для организма;

- обучить техническим приёмам в прыжках на короткой и длинной скакалке, а также на нейроскакалке;
- обучить простейшим организационным навыкам.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать привычку укреплять физическое здоровье, через дополнительные физкультурные занятия, как коллективно, так и самостоятельно;
- воспитывать инициативность, творчество, возможность использовать игры и упражнения со скакалкой в самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать индивидуальные особенности общения и взаимодействия в коллективе средствами и методами командно-игровой деятельности.

#### *Оздоровительные:*

- расширить двигательный опыт за счёт овладения двигательными действиями;
- укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность детей.

### **1.4 Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

В реализации программы участвуют дети дошкольного возраста с 5 до 7 лет.

### **1.5 Сроки реализации программы**

Срок реализации программы «Весёлая скакалка» составляет **2 года**: 1 час в неделю. Всего 96 часов.

### **1.6 Формы и режим занятий**

Программа ориентирована на детей дошкольного возраста с 5 до 7 лет в количестве *8 человек*.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПиН 2.4.4.3172 – 14 из расчёта не менее 4,0 кв. м на одного обучающегося. В целом состав групп остаётся постоянным, изменения могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребёнка из учреждения.

Ведущей формой организации обучения является *групповая*.

Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков прыжков

через скакалку может быть различной.

*Продолжительность занятий* 2 раз в неделю по 30 минут.

### 1.7 Ожидаемые результаты и способы их проверки

В ходе реализации программы обучающийся должен:

Знать:

- доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях со скакалкой;
- понимать сигналы и в движении реагировать на них;
- знать различные виды упражнений со скакалкой.

Уметь:

- использовать игры и упражнения со скакалкой в самостоятельной двигательной деятельности;
- взаимодействовать в коллективе со сверстниками, с инструктором по физической культуре.

Владеть: навыками базовых упражнений со скакалкой

№ п/п	Упражнение (трюк)	Кол-во повт.	Отметка о выполнении
1.	<b>Оловянный солдатик.</b> Прыжки на двух ногах на месте (спина прямая, ноги отрываются от пола на 1-2 см.)	8 раз	
2.	<b>Лыжник.</b> Прыжки на двух ногах вправо и влево, с вращением скакалки вперёд	8 раз	
3.	<b>Колокол.</b> Прыжки на двух ногах вперёд и назад, с вращением скакалки вперёд	8 раз	
4.	<b>На лошадке.</b> Прыжки ноги вместе, ноги врозь, с вращением скакалки вперёд	8 раз	
5.	<b>Оловянный солдатик – 2.</b> Прыжки с вращением скакалки назад	6 раз	
6.	<b>«Колено высоко».</b> Бег на месте с вращением скакалки вперёд	6 раз	
7.	<b>Прыжки на одной ноге</b> с вращением скакалки вперёд	4 раза	
8.	<b>«Мячик».</b> Прыжки, сидя на корточках.	2 раза	
9.	<b>Длинная скакалка. Пробегания</b>	По 4 раза	
10.	<b>Длинная скакалка. Прыжки на двух ногах</b>	По 4 раза	
11.	<b>Вращения</b> короткой скакалки сбоку	30 сек.	
12.	<b>Вращения короткой скакалки – восьмёрка.</b>	30 сек.	
13.	<b>Прыжки в паре на короткой и длинной скакалке</b>	По 4 раза	
14.	<b>Прыжки на нейроскакалке</b>	1 мин.	

*Способами определения результативности* реализации данной программы является тестирование сформированности умений и навыков прыжков, вращения скакалки в процессе обучения в виде контрольных упражнений 2 раза (в начале и в конце обучения).

### **1.8 Формы презентации итогов реализации программы**

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- участие в муниципальных соревнованиях «Мои рекорды – подарок городу» (прыжки на двух ногах через скакалку) – начало учебного года;
- «Соревнования одного спортивного снаряда» (прыжки на короткой и длинной скакалке; прыжки на нейроскакалке);
- Флешмоб «Скакалочка» - конец учебного года.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество занятий</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Правила безопасности поведения на занятиях со скакалкой	2	1
2.	Раздел 1. Диагностика начального уровня прыжков на скакалке	4	2
3.	Раздел 2 .Подготовительные упражнения к прыжкам на скакалке	6	3
4.	Раздел 3. Манипуляции со скакалкой	4	2
5.	Раздел 4. Базовые прыжки с изменением положения ног	20	10
6.	Раздел 5. Прыжки на длинной скакалке	24	12
7.	Раздел 6. Прыжки на длинной скакалке по два, по три, по четыре.	4	2
8.	Раздел 7. Диагностика уровня освоения прыжков	4	2
	Итого:	68 занятий	34 часов



### 3. СОДЕРЖАНИЕ

Месяц	Неделя	Раздел, тема	Ход занятия
<b>Сентябрь</b>	1 –я	<b>Правила безопасности поведения на занятиях со скакалкой</b>	ОРУ со скакалкой на мягких ковриках с элементами партерной гимнастики. Ознакомление с правилами поведения на занятиях со скакалкой, техникой безопасности во время прыжков (форма одежды и обуви). Знакомство с разными видами скакалок, выбор индивидуальной скакалки. Прыжки на нейроскакалке.
	2 –я 3 –я	<b>Диагностика начального уровня прыжков на скакалке</b>	ОРУ со скакалкой на мягких ковриках с элементами партерной гимнастики. Тестирование прыжков через короткую, длинную скакалку; прыжки на нейроскакалке. Освоение вращения длинной скакалки. Дыхательные упражнения на массажных ковриках с элементами партерной гимнастики. Прыжки на нейроскакалке.
	4 –я	<b>Подготовительные упражнения к прыжкам на скакалке</b>	Подводящие упражнения для прыжков: без скакалки со скакалкой (перешагивания через неподвижную скакалку, перешагивания двойным прыжком вперед и назад, перепрыгивания через неподвижную, висящую и качающуюся скакалку). Дыхательные упражнения. Прыжки на нейроскакалке.
<b>Октябрь</b>	1 –я 2 –я	<b>Подготовительные упражнения к прыжкам на скакалке</b>	Подводящие упражнения для прыжков: без скакалки со скакалкой (перешагивания через неподвижную скакалку, перешагивания двойным прыжком вперед и назад, перепрыгивания через неподвижную, висящую и качающуюся скакалку). Дыхательные упражнения. Прыжки на нейроскакалке.

	3-я 4-я	<b>Манипуляции со скакалкой</b>	Показ и объяснение вращений скакалки. Освоение различных способов манипуляций со скакалкой: - вращение в боковой плоскости; - круги скакалкой (восьмёрка); - складывание скакалки вдвое, вчетверо. Дыхательные упражнения. Прыжки на нейроскакалке Подвижная игра «Удочка»
<b>Ноябрь</b>	1-я 2-я 3-я 4-я	<b>Базовые прыжки с изменением положения ног</b>	Методические указания по обучению базовым прыжкам: техника прыжка. Освоение вращения длинной скакалки. Вращение скакалки вперёд-назад: вперёд и прыжок на двух ногах через скакалку Прыжки на двух ногах через короткую и длинную скакалку. Дыхательные упражнения Прыжки на нейроскакалке.
<b>Декабрь</b>	1-я 2-я 3-я 4-я	<b>Базовые прыжки с изменением положения ног</b>	ОРУ со скакалкой на мягких ковриках с элементами партерной гимнастики. Подводящие упражнения - «Носки вверх» - зацеп носками. Базовые прыжки через одиночную скакалку: прыжки на двух ногах (оловянный солдатик), прыжки на одной ноге, «Колокол», «Лыжник» Дыхательные упражнения. Прыжки на нейроскакалке.
<b>Январь</b>	3-я 4-я	<b>Базовые прыжки с изменением положения ног</b>	Закрепление базовых прыжков через одиночную скакалку: прыжки на двух ногах (оловянный солдатик), прыжки на одной ноге, «Колокол», «Лыжник» Изучение базовых прыжков через одиночную скакалку: «На лошадке», «колени высоко», «мячик». Дыхательные упражнения. Подвижные игры со скакалкой. «Кто быстрее?» Прыжки на нейроскакалке.

<b>Февраль</b>	1 –я 2 –я 3 –я 4 –я	<b>Прыжки на длинной скакалке</b>	Закрепление вращения длинной скакалки. Пробегание под вращающейся скакалкой. Прыжки на длинной скакалке с места по два. Дыхательные упражнения. Подвижные игры со скакалкой: «По волнам». Прыжки на нейроскакалке.
<b>Март</b>	1 –я 2 –я 3 –я 4 –я	<b>Прыжки на длинной скакалке</b>	ОРУ со скакалкой на мягких ковриках с элементами партерной гимнастики. Пробегание под вращающейся скакалкой: поочередно, потоком один за другим, с различным положением рук. Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения. Дыхательные упражнения. Подвижные игры со скакалкой: «Десятки» Прыжки на нейроскакалке.
<b>Апрель</b>	1 –я 2 –я 3 –я 4 –я	<b>Прыжки на длинной скакалке</b>	Пробегание под вращающейся скакалкой: поочередно, потоком один за другим, с различным положением рук. Прыжки через длинную скакалку с различными предметами, по одному, в паре. Дыхательные упражнения. Подвижные игры со скакалкой: «Выручалочки». Прыжки на нейроскакалке.
<b>Май</b>	1 –я 2 –я	<b>Прыжки на длинной скакалке по два, по три, по четыре</b>	ОРУ со скакалкой на мягких ковриках с элементами партерной гимнастики. Освоение прыжков по два, по три, по четыре на длинной скакалке: прыжки через скакалку в паре с инструктором; прыжки через скакалку по два, по три, по четыре со сверстниками. Дыхательные упражнения. Подвижные игры со скакалкой. Прыжки на нейроскакалке.
	3 –я 4 –я	<b>Диагностика уровня освоения прыжков</b>	Тестирование прыжков через короткую и длинную скакалку; на нейроскакалке. Дыхательные упражнения

## 4. МАТЕРИАЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 4.1 Диагностика уровня освоения детьми прыжков через короткую и длинную скакалку; прыжков на нейроскакалке.

Критерии оценки прыжков:

0 – не выполняется

1 – выполняется частично одна из фаз

2 – выполняется частично более 2 фаз

3 – полное выполнение элементов техники

#### Элементы фазы

- вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтях
- плечо остаётся почти в неподвижном состоянии
- движение совершают кисти
- небольшое сгибание ног в коленных суставах
- выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание
- полёт. Скакалка в это время проходит внизу под ногами
- приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги
- корпус при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение
- разнонаправленная работа ног; одна нога совершает вращательные движения, а другая должна совершать прыжки (нейроскакалка)

**Первая фаза** начинается с вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остаётся почти в неподвижном состоянии. Вращательное движение совершают кисти. Несколько позже производится небольшое сгибание ног в коленных суставах.

**Вторая фаза** - выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5-10 см.

**Третья фаза** - полёт. Скакалка в это время проходит внизу под ногами ребёнка.

**Четвёртая фаза** – приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение. Этот цикл повторяется неоднократно.

Таким образом, в диагностике оценивается техника прыжка (его качество),

количество (скорость) прыжков и сложность прыжка (умение прыгать разные прыжки на короткой и длинной скакалке).

## 4.2 Организационно-методические указания

При проведении занятий по прыжкам через скакалку необходимо следовать следующим *принципам*:

- 1) принцип дифференцированного подхода к детям.
- 2) принцип индивидуализации процесса обучения.
- 3) принцип преемственности занятий в ДОО и в семье.
- 4) принцип доступности и постепенности (осваивание навыков прыжков со скакалкой от простого к сложному с учётом индивидуальных и возрастных особенностей детей).
- 5) принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
- 6) принцип сознательности и активности.
- 7) принцип наглядности.

*Методы и приёмы*: сюрпризные моменты, игры-забавы, показ, разучивание, имитация упражнений, использование средств наглядности, исправление ошибок, подвижные игры и другие игровые приёмы, индивидуальная страховка и помощь, минутки ОБЖ.

*Общие методические указания к выполнению прыжков через скакалку.*

### Классическая техника выполнения.

Прыжки через скакалку — целый комплекс упражнений, множество вариантов для тренировки тела, поддержания здорового духа. Как научиться прыгать на скакалке с нуля? Для этого существуют базовые упражнения с простой техникой выполнения. Скакалку держат на уровне бёдер, руки располагаются вдоль туловища. Следует начать с отгалкивания подушечками стоп обеих ног, слегка сгибая нижние конечности в коленях. Оптимальная высота базового подскока составляет 2-4 см.

После освоения базовой техники приступают к более интенсивным упражнениям. К ним принадлежат поочередные прыжки, выполняются они аналогично базовым, только на одной ноге — способ напоминает быстрое перешагивание через шнур с подскоком.

Поочередные прыжки через скакалку развивают координацию движений и

чувство равновесия. Так правильно прыгать на скакалке переменным способом.

Базовые техники комбинируют между собой. Методика выглядит следующим образом: базовый прыжок двумя ногами-левой-двумя-правой-двумя.

Чтобы повысить интенсивность занятий, базовые, или поочередные подскоки выполняют с высоким поднятием ног. Аналогичный эффект дает «одноножная методика», когда одну ногу поднимают, согнув в колене, а другой прыгают. Рабочую ногу сменяют после выполнения серии упражнений (5-10).

Высокие прыжки дают усиленную нагрузку на мышцы живота, позволяя подкачать пресс, избавиться от локальных жировых отложений. 15 минут интенсивных занятий обеспечат эффективную кардио-тренировку.

#### Рекомендации по обучению прыжкам для начинающих.

- начинать упражнения следует с небольшого темпа — это позволит прогреть мышцы, повысить их эластичность;
- скакалка должна быть оптимального размера, подобранная по росту;
- первые упражнения должны длиться не более 5 минут. Соотношение отдыха и занятий должно быть в пропорции 2:1, после второй недели занятий — 1:1;
- во время тренировки не стоит делать незапланированные остановки — это сбывает пульс и дыхание;
- приземляться необходимо мягко, на носочки;
- со временем следует комбинировать разные техники подскоков — это сделает занятия интересными, разнообразными.

#### Правило дыхания.

Немаловажную роль в том, как правильно прыгать на скакалке, играет правильное дыхание. Дышать следует носом, ритмично. Это позволит во время выполнения упражнений получать равномерные порции кислорода, способствующих эффективной работе организма и сжиганию жиров.

Если прыжки быстро изнуряют, выполняются они до тех пор, пока есть возможность свободно разговаривать. При появлении отдышки делается перерыв, ходьба 1-2 минуты.

### Продвинутые техники прыжков.

Более сложные элементы — двойные прыжки. Во время подпрыгивания необходимо успеть выполнить два оборота шнура. Двойные и тройные подпрыгивания позволяют задействовать различные группы мышц, поэтому требуют больших затрат энергии. Продвинутой техникой прыжков через скакалку являются прыжки крест-накрест. Для этого необходимо чередовать простые скачки и подскоки со скрещенными руками, во время которых туловище проходит через образовавшуюся петлю. Приступать к крестообразным упражнениям следует после освоения простой и двойной техники.

Крестообразные прыжки улучшают координацию.

### Выполняем различные трюки.

Прыжки через скакалку могут быть не только полезными, но и занимательными. Несколько интересных трюков разнообразят занятия. Это могут быть:

- прыжки в другую сторону, назад;
- боковые элементы;
- подпрыгивания через двойную скакалку;
- групповые элементы, когда в упражнении задействованы несколько человек («вертолет»).

Гимнастическая скакалка вращается очень быстро и может наносить сильные удары, поэтому начинать упражнение следует с медленного темпа.

### Особенности обучения детей.

Прыжки через скакалку — очень полезное занятие для растущего, развивающегося организма. Они способствуют формированию правильной осанки, укреплению мышц. Как же стимулировать маленького непоседу выполнять упражнения?

Делать это рекомендуется в игровой форме. Дети любят повторять все, что делают их сверстники поэтому хорошо если обучать будет ребенок примерно такого же возраста. Начинать обучение рекомендуется с 5 лет.

Необходимо правильно подобрать инвентарь для маленького спортсмена, он должен соответствовать его росту.

При обучении ребенка прыжкам через скакалку важно придерживаться простых

правил:

- начинать с простых прыжков двумя ногами на месте (без спортивного снаряда);
- второй этап — упражнения с ровным вращением скакалки. Инвентарь держат кистью руки и вращают его в темпе прыжка;
- перескакивания через шнур.

Во время упражнений ребенок должен делать паузы для отдыха.

#### Последовательность изучения упражнений с короткой скакалкой

- 1) Перешагивание (скакалка сзади). Махнуть скакалкой вперед и перешагнуть через нее. Выполнять сначала медленно, затем постепенно увеличивать темп.
- 2) Прыжки на обеих ногах (одинарные и двойные).
- 3) Прыжки ноги врозь двойные и одинарные (начинать с двойных прыжков).
- 4) То же, но одна нога впереди, а другая сзади.
- 5) Прыжки на одной ноге, поднимая другую вперед и назад (одинарные и двойные).
- 6) Прыжки со скрещенными ногами.
- 7) Прыжки с ноги на ногу поочередно (сначала скакалка проходит под находящейся впереди ногой, затем эта нога опускается на пол, а нога, находящаяся сзади, поднимается махом назад и скакалка проходит под ней).
- 8) То же, но меняя на каждый прыжок ногу (первый прыжок — левая впереди, второй — правая впереди и т. д.). То же, но с высоким подниманием маховой ноги.
- 9) Прыжки на обеих ногах с продвижением в различных направлениях (подготовительные к более трудным).
- 10) Прыжки на одной ноге с продвижением в разных направлениях.
- 11) Прыжки с вращением скакалки в боковом направлении: вправо и влево (одна рука находится сзади, другая — впереди).
- 12) Прыжок ноги врозь (вперед и назад) в воздухе. При прыжке вверх ноги разводятся, при приземлении — соединяются. Положение ног в воздухе меняется при каждом прыжке: первый прыжок — левую вперед, второй — правую вперед и т. д.
- 13) Прыжки с поворотами на 90, 180° и т. д.

#### Последовательность изучения упражнений с длинной скакалкой.

Упражнения с длинной скакалкой изучаются в следующей последовательности:

- 1) Перешагивания и прыжки через неподвижную, лежащую на полу или на земле



скакалку, стоя лицом, боком или спиной к ней.

2) То же через неподвижную скакалку, но висящую на высоте 10— 15 см.

3) Прыжки толчком одной или двумя ногами через лежащую, а затем и висящую (неподвижно) скакалку.

4) Пробегание после нескольких вращений скакалки.

5) Пробегание боком и спиной вперед.

6) Пробегание после каждого вращения скакалки.

7) Пробегание потоком (один за другим) после определенного числа вращений.

8) Пробегание по внезапному сигналу воспитателя.

9) Пробегание с различным положением рук (на поясе, за головой, за спиной, с хлопками, с поворотами).

10) Пробегание по двое (раздельно и держась за руки).

11) Перепрыгивание через неподвижную скакалку на высоте 15— 20 см от пола:

- с места толчком одной;
- с шага и с разбега;
- после определенного количества шагов;
- те же упражнения толчком двумя ногами;
- те же упражнения, но с поворотами и с хлопками;
- те же упражнения вдвоем, втроем и т. д.

12) Перепрыгивание через качающуюся скакалку (подводящие упражнения к прыжкам через вращающуюся скакалку):

- с шага или с разбега вперед, в сторону, назад;
- вдвоем и втроем, взявшись за руки;
- с поворотами;
- то же, но последовательно через две качающиеся скакалки.

13) Перепрыгивание через вращающуюся скакалку:

- вбежать, перепрыгнуть через скакалку и выбежать;
- вбежать боком, перепрыгнуть и выбежать;

14) Прыжки. Вбежать, выполнить двойные и обычные прыжки на обеих ногах (лицом, боком, спиной к скакалке) с различными усложнениями (с поворотами, движениями руками, заданное количество прыжков), выбежать.

15) Прыжки на одной ноге; то же, с поворотами.

16) Прыжки вдвоем, втроем (лицом друг к другу или в затылок), поочередно вбегая и выбегая после прыжков.

17) Прыжки с изменением способа после каждого прыжка.

### Нейроскакалка. Ознакомление. Что такое и как работает?

Благодаря нейроскакалке, классические прыжки, так любимые всеми с детства, превратились в тренировку не только тела, но и интеллекта. Во время движения ногами прорабатывается взаимодействие между левым и правым полушарием, повышается концентрация внимания, улучшается мозговая деятельность. Развивать мозг и заниматься спортом одновременно сегодня стало возможно.

*Нейроскакалка* представляет из себя игрушку с двумя колесами: светящимся на конце и тем, которое нужно крутить на ноге, перепрыгивая через ось. Название говорит само за себя.

- «Нейро» — потому что за счет игры улучшаются нейронные связи между полушариями мозга.

- Скакалка — сохранен весь функционал обыкновенной скакалки.

Для движения на нейроскакалке нужна разнонаправленная работа ног: одна нога совершает прыжки, другая — вращательные движения. Светодиоды внутри колеса при вращении светятся разными цветами.

*Нейроскакалка* — это кардиотренажер, который не только дает хорошую тренировку вашему сердцу, но и позволяет развивать и тренировать внимательность, координацию, концентрацию. Это очень популярный тренажер не только среди детей, но и среди взрослых. С первого взгляда даже не догадаешься, что это скакалка. На первый взгляд это кольцо, которое необходимо одеть на ногу. Дальше идет ось, а на втором конце располагается колесико, которое крутится и светится.

Данный вид скакалки не только позволяет выполнять определенный перечень нагрузок, но и нормализует взаимодействие между полушариями головного мозга. Вы спросите как? Ответ очень прост. Так как при выполнении упражнений вам необходимо одной ножкой крутить приспособление, а второй выполнять прыжки.

### Для каких возрастов подходит?

Нейроскакалка универсальна: подходит как для детей от 4 лет, так и для

взрослых для похудения и просто поддержания организма в тонусе. Прыгать можно и на улице, и в помещении. Работает без батареек. Все скакалки идентичны: взрослая ничем не отличается от детской.

Ребенку прыжки могут даваться легче, чем человеку в возрасте. Здесь важно хорошо натренировать ногу: просто крутим приспособление левой нижней конечностью. Садимся на стул и занимаемся в несколько подходов. Упражнение поможет настроиться на прыжки. Как только крутить получится без затруднений, можно учиться перешагивать.

Прыжками со скакалкой нельзя заниматься в следующих случаях:

- 1) врожденные или хронические проблемы в работе сердечно-сосудистой системы: перенесенный инфаркт, повышенное давление;
- 2) артрит или грыжа позвоночника;
- 3) ожирение: нагрузка отрицательно сказывается на коленных суставах.

При ухудшении самочувствия необходимо немедленно отказаться от занятий с скакалкой и нейроскакалкой.

Выводы.

Прыжки через скакалку — простое, эффективное средство для поддержания тела в тонусе. Они включают разнообразные упражнения, направленные на укрепления мышц, нормализацию работы сердца и сосудов, дыхания, похудение. Научиться выполнять прыжки со скакалкой легко, достаточно придерживаться простых рекомендаций:

- начинать следует с простых, базовых движений;
- перед тем как совершать прыжки с высоким темпом, следует подготовить, разогреть мышцы, суставы;
- наращивать интенсивность и усложнять упражнения следует постепенно;
- необходимо помнить о правильном дыхании, следить за частотой пульса, совмещать прыжки с отдыхом;
- для похудения следует заниматься регулярно, придерживаться рационального питания.

При правильном подходе и регулярных тренировках прыжки через скакалку принесут вам настоящее удовольствие. Вы не только станете чувствовать себя лучше,

сбросите лишний вес, но и удивите своих друзей новыми трюками.

### **4.3 Обеспечение программы методическими видами продукции**

- Иллюстрации и информация «Как правильно подобрать скакалку для ребёнка?»
- Картотека видеоматериалов по прыжкам на скакалке (нейроскакалке)
- Музыкальное сопровождение общеразвивающих упражнений со скакалкой
- Картотека игр и упражнений со скакалкой
- Комплексы дыхательных упражнений
- Подборка стихов, загадок о скакалке
- Сценарий открытого занятия

### **4.4 Материально-техническое обеспечение программы**

- Физкультурный зал
- Спортивный инвентарь и оборудование: скакалки короткие (по количеству детей), длинные (1-2 шт.), нейроскакалки (по количеству детей).
- Музыкальный плеер и диски с музыкальными композициям.

## **5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бойко В.В. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка). Методические рекомендации к ДООП / В.В. Бойко – Орёл: ФГБОУ ВО «ОГУ им. И.С. Тургенева», 2017. – 36 с.
2. Глейberman, А.Н. Упражнения со скакалкой (текст) // А.Н. Глейberman. – М. ФиС, 2007, - 234 с.
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, М., Владос, 2001.
4. Черёмухина Г.Х. Педагогический проект «Скакалочка – вырчалочка», Барда, - 2015.