

# Проект «Скакалочка»

---

**Цель.** Обучение детей прыжкам на скакалке

**Длительность:** июнь – август 2015 года

**Участники:** дети группы № 6 старшего дошкольного возраста, воспитатель Медведева В. В., родители детей

**Предварительная работа:**

1. Беседа с родителями о трудностях обучения детей прыжкам на скакалке, об упражнениях в домашних условиях
2. Приобретение скакалок в подарок детям на дни рождения летом

# Зачем прыгать на скакалке?

## Упражнения со скакалкой очень полезны:

- улучшается кровообращение;
  - повышается общий тонус организма;
  - поднимается настроение;
  - эффективно прорабатываются мышцы рук, ног и брюшного пресса, при этом на суставы приходится совсем небольшая нагрузка;
  - достигается хороший результат при минимуме затрат;
  - вырабатывается красивая осанка;
  - совершенствуются чувство равновесия и координация движений.
-

# История скакалки

---

Древние египтяне и китайцы крутили веревки и канаты из пеньки. Им постоянно приходилось перепрыгивать через них, чтобы они не путались. Дети, понаблюдав за взрослыми, стали прыгать через недлинные куски веревки для забавы. Постепенно игра распространилась по всему миру. В XVIII веке через скакалку стали прыгать мальчики: в то время было не принято, чтобы девочки занимались спортивными играми. Но столетие спустя скакалки стали популярным развлечением и среди девочек. Именно тогда, в XIX веке, появилось три распространенных сейчас вида игры: человек сам крутит скакалку и прыгает, или прыгает через скакалку, которую ему крутят двое людей, или прыгает через две скакалки, крутящиеся в противоположном направлении.

---

# Игра «Рыбак и щуки»

---



# Упражнение на синхронное вращение скакалки

---



# Упражнение на синхронное вращение скакалки с прыжками на один оборот

---



## Упражнение «с пяточки на носочек»

---





# Упражнение – один прыжок на скакалке

---





# Прыжки на скакалке

---



# Игра «Роза, мимоза...»



# Соревнование «Скакалочка»

---



# Победители

---

I - Барышев Илья (206)  
Малышев Дима (167)

II – Дубинин Саша (70)  
Черткова Оля (59)  
Гордеева Вероника (54)

III – Русинов Артём (45)  
Елькин Тимофей (27)  
Порошина Полина (24)  
Савенков Ваня (22)

