**Мастер – класс «Веселая скакалка»**

**инструктора по физической культуре Абубакировой Р.З.**

**МБДОУ ЦРР – детский сад «Золотая рыбка» г.Лянтор**

Здравствуете, давайте вспомним о простом спортивном снаряде – это скакалка, который уже долгое время остается актуальным и популярным как у детей, так и у взрослых. Сколько интересных игр можно придумать с ней. Игры со скакалкой тренируют выносливость, ловкость, укрепляют все мышцы тела. Прежде чем купить скакалку, заинтересуйте ребенка, расскажите историю о скакалке. Например, скакалка появилась еще до 19 века. Изначально она была как тренажер для мальчиков. По английской версии люди прыгали через кожаный шнур во время пасхальных игр. По китайской версии - скакалка произошла от обычных шнуров и канатов, которые использовались в работе. Дети видели, как взрослые перепрыгивают через мешавшие им шнуры, и начали сами это делать, превращая в игру. Итак, скакалку подбираем соответственно росту  [ребенка](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.kakprosto.ru%2Fkak-81472-kak-narisovat-rebenku-koshku), должна доходить до подмышек. Если слишком длинная или короткая, будет неудобно заниматься. Первым делом учим правильно держать и равномерно вращать рукоятки скакалки. Крутим скакалку не всей рукой, а только кистью. Сначала одной рукой, потом обеими руками. Дальше правильно обучать прыжкам, обращая внимание на мягкое приземление прямо на носки, колени полусогнуты. Когда ребенок освоил вращение и прыжки по отдельности, нужно соединить эти движения.

Обращаем внимание на то, что прыгать нужно в тот момент, когда скакалка окажется перед глазами. Нужно дать установку ребенку сперва кручу, потом прыгаю. Старайтесь подбирать для ребят веселые подвижные игры. Пусть выдумывают собственные игры и задания со скакалкой. Когда дети занимаются спортом - их энергия направляется в нужное русло.

 Скакалка - уникальный по своей доступности спортивный инструмент, освоить который можно дома вместе с родителями. Всем удачи!

Отношение к здоровому образу жизни и стремление к физической активности прививается ребенку в раннем возрасте. Скалолазание — одно из лучших предложений, которое, наверняка, будет воспринято ребёнком на ура. Детям ведь всегда хочется залезть куда-нибудь. И для этого в нашем саду имеется инт-ный скалодром. Он представляет собой специально оборудованную стену с выступами для лазания и меняющую свой дизайн и вариант игры в зависимости от выбора режима. Игровая система объединяет в себе инновационные технологии, образовательные задачи и физическую активность. Во время подъема задействуется целый комплекс мышц, а сам процесс связан с азартом и желанием добраться первым до вершины. Все это способствует не только физическому, но интеллектуальному развитию, укрепляя логическое и пространственное мышление. Занятия на скалодроме помогают детям стать более собранными и уверенными. Он тренирует мышцы рук и ног, силу пальцев, выносливость, а также развивает ловкость, гибкость и логику ребенка. В отличие от обычных лестниц, здесь у ребенка появляется возможность самому выбирать путешествие к вершине. Наш **скалодром невысокий** и страховку осуществляет педагог, он рассчитан для детей от 3-х лет. В программу скалодрома входят 14 интересных игр. Например, в играх «Собери урожай», «В гостях у эльфов», «Прятки в джунглях» дети должны ловко взбираться по вертикальной поверхности и решать логические задачки, учатся различать цвета и формы, считать, анализировать и выбирать верные ответы быстро и в постоянном движении. В увлекательное путешествие можно отправиться в игре «Путешественники». Юные туристы побывают в самых интересных, знаменитых и исторических местах. А еще ждет серьезное испытание наших ребят в игре «Маршрут», где педагог создает для них маршрут, дает название и указывает уровень сложности. Маршруты могут быть разными по трудности, также можно выкладывать в виде букв и таким образом закрепляются знания детей о буквах. А еще можно стать отважным и смелым борцом с огнем, которые тушат пожары. В игре «Спаси город» дети смогут побывать в роли пожарного, проявить силу и отвагу и как можно быстрее оповестить жителей города об опасности. Дети могут работать как индивидуально, так и в команде. Оказываясь в пространстве скалодрома, ребенок словно попадает в другой мир: благодаря невероятной графике он отправляется межгалактическое путешествие, мгновение, и вот уже он собирает урожай у бабушки в деревне. Интерактивный скалодром сделает каждое занятие интересным и увлекательным. Дорогие наши ребята, мы с нетерпением ждем вас в нашем спортивном зале детского сада.

**7. Эстафета «Вперед, по магазинам!»**

         Итак, деньги вы зарабатывать умеете. А умеете ли вы их тратить? Приятное удовольствие, не правда ли? Сейчас вы отправитесь в воображаемый магазин за конфетами. Ваш ребенок должен принести в маленькой ложечке конфетку в корзину. По количеству купленных конфет начисляются очки.