Рекомендации специалиста в работе с детьми, испытывающими трудности в освоении программы, а также с детьми с особыми образовательными потребностями

**Группа общеразвивающей направленности для детей старшего дошкольного возраста от 6 летдо прекращения образовательных отношений**
**Дата: 13.04.2020 - 17.04.2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № недели | Название темы | Рекомендации специалиста в работе с детьми |
| 31 | «Путешествие на родину Олимпийских игр» | Прыжки через скакалку используют для разминки, укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп. Является прекрасным средством тренировки сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы, развивают общую выносливость и координацию движений.В возрасте 6—7 лет при систематическом обучении и девочки, и мальчики овладевают разнообразными прыжками через вращающуюся вперед-назад короткую и длинную скакалки. Они прыгают на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу без промежуточных и с промежуточными подпрыгиваниями.Обучение прыжкам на скакалке следует разделить на несколько этапов.**Этап 1.** Необходимо научить ребенка прыгать на носках (без скакалки), отрываясь от пола на 1-2 см. Ни в коем случае не приземляясь на полную стопу.**Этап 2.** Затем взять обе ручки скакалки в одну руку и выполнять вращения кистями, чтобы скакалка вращалась как при прыжках, но следить за тем, чтобы ребенок не вращал скакалку очень быстро.**Этап 3.** После этого можно совместить прыжки от пола и вращения скакалкой в одной руке. Причем на каждый удар скакалки об пол ребенок должен находиться в фазе полета.**Этап 4.** Когда у ребенка получиться усвоить этот этап, можно пробовать вращать скакалку обеими руками, при этом совершая прыжки, отрываясь на 1-2 см от земли.Упражнения:* Пробежать под вращающейся скакалкой
* Прыгать на длинной скакалке (когда два человека вращают - один прыгает) лицом к скакалке, правым-левым боком.

**Упражнения:** <https://www.youtube.com/watch?v=gAIv2H_aZzg>  |