

Упражнения и игры со скакалкой «Бусины»



Скакалка с бусинами (или узелками) — это эффективный нейроинструмент, который объединяет крупную моторику (прыжки), мелкую моторику (перебирание бусин пальцами), чувство ритма и пространственное восприятие. Бусины служат тактильным якорем для пальцев и визуальным ориентиром.

Ниже представлены упражнения и игры со скакалкой на разных этапах развития ребенка.

I этап:

Цель: Сенсорное развитие, знакомство с ритмом, базовая координация «рука-рука», укрепление связи между зрительным восприятием и движением рук. На этом этапе прыжки не используются. Ребенок работает со скакалкой как с сенсорным тренажером в положении сидя или стоя.

- **«Здравствуй, пальчик»:** Скакалка лежит на столе. Ребенок указательным пальцем ведущей руки поочередно касается каждой бусины, проговаривая: «Раз-два-три-четыре-пять». Затем упражнение повторяется другой рукой.
- **«Сортировка»:** Взрослый просит найти только желтые бусины (прикасаясь к ним пальцем), затем только оранжевые. Это тренирует избирательность внимания.
- **«Проползи змейкой»:** Скакалка лежит на полу. Задача ребенка — проползти вдоль нее.
- **«Перетяни канат»:** Ребенок держит один конец скакалки двумя руками, а взрослый — другой. По команде они начинают тянуть, при этом ребенок должен вслух считать каждую проскальзывающую сквозь его кулаки бусину.

II этап:

Цель: Перекрестные движения, межполушарное взаимодействие, освоение пространства вокруг тела, начало базовой синхронизации. Добавляются простые прыжки на двух ногах без скакалки (через лежащую скакалку) и синхронные движения рук.

- **«Бусы считаем — ноги поднимаем»:** Ребенок вращает скакалку сбоку от себя (как прыгалку). При прохождении бусины перед глазами он делает легкий подскок на месте на двух ногах.
- **«Кулак-ребро-ладонь с бусами»:** Скакалка сложена вдвое. Правая рука выполняет классическую пробу «Кулак-ребро-ладонь» на весу, левая рука перехватывает бусины на скакалке.
- **«Переборка»:** Скакалка лежит на полу в виде круга. Ребёнок перешагивает через неё, стараясь не задеть бусины. Упражнение можно усложнить хлопками над головой после каждого шага или проговариванием «цок-цок».
- **«Прыжки-бусины»:** Классические прыжки через скакалку. Задача — попасть ногами точно между ударами бусин о пол («цок»). Темп вращения задаёт взрослый, он же регулирует его скорость.

III этап:

Цель: Автоматизация темпа, сложные когнитивные задачи во время движения, автоматизация счета и речи, латерализация. Ребенок осваивает классические прыжки через скакалку.

- **«Цветной счет»:** если на скакалке есть цветные бусины, ребёнок называет их цвета вслух во время прыжков. Для упрощения можно использовать всего два контрастных цвета.
- **«Счет-вверх-снизу»:** прыжки выполняются на одной ноге, считая от 1 до 5. Смена ноги происходит строго на цифре «пять», затем начинается обратный отсчёт от 5 до 1. Цифры произносятся громко и чётко.
- **«Речевой лабиринт»:** во время прыжков взрослый называет категорию слов (например, фрукты). Ребёнок должен назвать слово из этой категории на каждый удар бусин о пол. Категории должны быть хорошо знакомы ребёнку.
- **«Крест-накрест»:** сложенная вдвое скакалка лежит на полу прямой линией. Ребёнок прыгает по линии двумя ногами, но приземляется в перекрестном положении (правая нога впереди слева от шнура, левая — сзади справа) и меняет положение ног при каждом следующем прыжке. Бусины служат визуальным ориентиром.

IV этап: продвинутые упражнения (по мере освоения), стимуляция высших психических функций.

Цель: Удержание сложных инструкций, работа с несколькими стимулами одновременно.

- **«Светофор глухаря»:** Ребёнок крутит скакалку одной ногой, а другой перепрыгивает. Взрослый показывает карточки с командами:
 - ✓ Красный — полная остановка (скакалка замирает в воздухе).
 - ✓ Жёлтый — замедление темпа вполовину.
 - ✓ Зелёный — максимальный темп. Главное правило — выполнять команду сразу, как только её увидел.
- **«Чтение-счет»:** Ребенок читает вслух стихотворение или скороговорку. Ритм чтения жестко привязан к ритму вращения скакалки.
- **«Поле боя»:** Нужно удерживать равновесие, прыгать через скакалку и одновременно называть предметы в комнате определенного цвета, которые быстро показывает ассистент.