

«Школа скакалки: игры и упражнения со скакалкой»

Скакалка является одним из самых доступных и любимых детьми спортивных снарядов. Прыжки на скакалке прекрасное средство тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Способствуют развитию ловкости, выносливости, координации движений. Дети с удовольствием прыгают дома, на улице и в спортзале.

Как правильно подобрать скакалку для детей?

Скакалка не должна быть тонкой или толстой, иначе ее будет трудно крутить. Определить длину скакалки очень просто. Ребенок должен взять ее за ручки, наступить ногой на середину, натянуть. Если концы скакалки доходят до подмышечных впадин – длина подобрана правильно.

Техника захвата скакалки за ручки.

Держаться за ручки скакалки нужно свободно, без напряжения, пальцами вперед, сама скакалка должна свисать с внешней стороны рук. Ручки скакалки следует направить вниз, зажать между большими и остальными пальцами руки.

Техника вращения скакалки.

Вращать скакалку нужно только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом должны быть опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживать вращение.

Научить вращать скакалку правильно помогут следующие упражнения:

- Сложить скакалку вдвое, взять в правую (левую) руку. Держать руку со скакалкой точно в сторону, другую держать на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад.
- Сложенную скакалку вдвое держать в обеих руках и одновременно вращать вперед (назад).
- Держать скакалку за спиной в раскинутых в сторону руках, вращать вперед и назад, перекидывая через себя.



Обучение прыжкам через скакалку.

Начинать обучение необходимо с перешагивания через вращающуюся скакалку. Затем тренироваться в выполнении прыжков через неподвижную и вращающуюся скакалку на месте. При этом следует добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу. Особое внимание обращайте на приземление со слегка согнутыми коленями. Отталкиваясь большими пальцами ног, стараться не отрывать от пола высоко. Обязательно нужно делать небольшие перерывы между прыжками для упражнений на восстановление дыхания.

Упражнения со скакалкой.

1. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на двух ногах.
2. Прыжки через скакалку на одной ноге.
3. Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади.
4. Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу.
5. Прыжки через скакалку руки скрестно.
6. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.
7. Прыжки через скакалку в паре.

Игры со скакалкой.

Подвижная игра «Скачки». Дети встают парами: один изображает жокея, второй коня. Жокей надевает скакалку на коня, сам держит «поводья». По сигналу взрослого игроки добегают до ориентира и обратно.

Подвижная игра «Сделай фигуру». Дети прыгают на скакалке разными способами. На сигнал взрослого останавливаются и принимают какую-либо фигуру со скакалкой. Игра повторяется несколько раз.

Подвижная игра «Кружилка». Игроки берут сложенную вдвое скакалку в одну руку и вращают ее под ногами горизонтально.



Подвижная игра «Зеркало». Один ребенок прыгает на скакалке, постепенно изменяя способ прыжков. Остальные участники игры повторяют все движения, точно «как в зеркале». Побеждает тот, кто не совершил ошибку.

*Инструктор по физической культуре
Осминина Оксана Владимировна*