

Игровые упражнения со скакалкой

Прыжки через скакалку – очень напряженная форма физических упражнений, особенно в самом начале, поскольку здесь нельзя начинать медленно и регулировать темп. ЧСС поднимается очень быстро, поэтому заниматься этой формой двигательной активности нельзя тому у кого какое – либо сердечное заболевание или другие недуги, при которых недопустимы высокие показатели пульса.

Опасность получить травму при занятиях прыжками через скакалку небольшая, но все же правильно подбирайте обувь, которая должна быть легкой и удобной. Для того чтобы избежать растяжения икроножных мышц и связок голеностопа, выполняйте специальные упражнения с вращением голеностопного сустава, скручиванием стоп, упражнения на растягивания икроножных мышц, а также упражнения для мышц пальцев ног.

Упражнения со скакалкой

1. Вращение скакалки вперед – назад (для детей 3 -7 лет).
2. Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку (для детей 3 – 7 лет).
3. Прыжки на двух ногах через скакалку (для детей 5 -7 лет)
4. Прыжки на одной ноге через скакалку (для детей 5 – 7 лет).
5. Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади (для детей 4 -7 лет)
6. Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног (для детей 6 – 7 лет)
7. Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу (для детей 5 -7 лет)
8. Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно (для детей 5 -7 лет).
9. Вращение скакалки сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием (для детей 3 – 7 лет).
10. Прыжки через скакалку руки скрестно (для детей 5 – 7 лет).
11. Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу (для детей 5 – 7 лет).
12. Прыжки через скакалку в паре (для детей 6 – 7 лет)
13. Прыжки на месте через длинную скакалку, низко двигается над землей вперед – назад (для детей 4 – 7 лет).
14. Пробегание под вращающейся скакалкой (для детей 3- 7 лет).
15. Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения (для детей 5 -7 лет)
16. Прыжки через длинную скакалку в паре на месте и с забеганием (6 -7 лет).

Упражнения со скакалкой для детей старшей и подготовительной к школе группы

1. Сложить скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, рука со скакалкой направлена точно в сторону, другая на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад.
2. Если позволяют условия, сложенную скакалку вдвое держим в обеих руках и одновременно вращаем вперед (назад).
3. Скакалка находится сзади, руки направлены точно в стороны, вращать скакалку вперед (назад), перекидывая через себя.
4. Вращение скакалки в парах, следить за одновременным вращением вперед или назад, работает только кисть.
5. Скакалка находится сзади; вращать скакалку вперед, одновременно пропуская ее под ногами путем переката с пятки на носки.
6. Скакалка находится сзади; слитные прыжки на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед.
7. Скакалка находится впереди; слитные прыжки на двух ногах через вращающуюся скакалку назад.
8. **Упражнение со скакалкой: «Высокое дерево»**
9. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, скакалку сложить вчетверо и держать перед собой в опущенных руках. На счет 1 – плавно поднять прямые руки вперед перед собой, на счет 2 – стать на носки и поднять руки вверх, на счет 3 – медленно прогнуться и посмотреть на скакалку, на счет 4 - вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз в медленном темпе.
10. **Упражнение со скакалкой: «Повороты»**
Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, скакалку сложить вдвое и положить ее на шею, держать скакалку за ручки. На счет 1 – выполнить поворот туловища вправо, одновременно отводя правую руку в сторону, на счет 2 - вернуться в исходное положение. Затем то же самое сделать в левую сторону. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.
11. **Упражнение со скакалкой: «Лошадка»**
Исходное положение – поставить правую ногу на середину скакалки, ручки натянутой скакалки держать в согнутых руках. На счет 1 - поднять одновременно руки и согнутую в колене правую ногу вверх. На счет 2 - вернуться в исходное положение. Выполнить аналогичное движение для левой ноги. Повторить по 4–6 раз с каждой ногой.
12. **Упражнение со скакалкой: «Качели»**
Исходное положение - сидя, ноги вытянуть вперед, а скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Выполнять наклоны назад, ноги в коленях не сгибать, можно еще покачаться, стараясь удержать равновесие. Повторить 3–5 раз.
13. **Упражнение со скакалкой: «Приседание»**
Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, скакалка, сложенная вдвое, - в руках. На счет 1 – на вдохе поднять скакалку вверх над

головой. На счет 2 – на выдохе присесть с прямой спиной, опустить руки вперед, до уровня груди. На счет 3 – на вдохе встать и завести скакалку за плечи. На счет 4 – на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить 6–10 раз в медленном темпе.

14. Упражнение со скакалкой: «Прыжки через скакалку»

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, скакалку держать сзади за спиной за ручки. Выполнять прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Во время прыжков колени должны быть полусогнутыми, ноги – пружинить на пальцах, высоко подпрыгивать не нужно. Выполнить 2 подхода по 15-20 прыжков.