«Неуловимая скакалка»

Играющие разбиваются на пары. По середине комнаты ставят стулья спинками друг к другу, под стулья кладут скакалки. Участники игры бегают. По сигналу «На стулья! » садятся на стулья и вытаскивают из-под них скакалку. Побеждает тот, кто первым возьмет скакалку.

«Забегалы»
(с длинной скакалкой)

Веревку крутят двое, держа каждый один из концов. Когда веревку раскрутят выбранные для этого 2 участника игры, каждый из остальных по очереди забегает под крутящуюся веревку, делает оговоренное количество прыжков условленным способом и выбегает с противоположной стороны, уступая очередь следующему. Тот повторяет задание, уступая очередь третьему; и т. п.

Во все времена среди детворы большой популярностью пользовалась скакалка. Огромное удовольствие малышам приносят различные прыжки и упражнения со скакалкой.

Прыгать очень я люблю!

Памятка для родителей.

Кроме хорошего настроения, веселые упражнения со скакалкой дарят еще и здоровье.

Упражнения со скакалкой – только плюсы!

®Скакалка поможет укрепить сердце и легкие.

®Ребенок не будет набирать лишний вес.

®Благодаря скакалке ребенок будет дальше прыгать и быстрее бегать.

®Каждое занятие со скакалкой укрепляет здоровье.

®Скакалка наполнит ребенка хорошим настроением.

Упражнения и прыжки со скакалкой способствуют: укреплению мышц тела, оказывают благотворное влияние на дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма, улучшают осанку, хорошо развивают равновесие и координацию движений.

Упражнения со скакалкой вырабатывают легкие и пластичные движения, чувство ритма. И ни в коем случае нельзя утверждать, что игры, упражнения со скакалкой только для девочек. Если мальчик не хочет делать упражнения со скакалкой, аргументируя это тем, что через скакалку прыгают только девочки, объясните ему, что упражнения со скакалкой очень часто практикуют и настоящие спортсмены: боксеры, борцы, волейболисты, пловцы и штангисты.

Детский спорт на скакалке предполагает ряд условий:

√ Ребенок должен быть сосредоточен на том, что он делает.

√ Скакалка должна быть не слишком короткой, но и не слишком длинной.

√ В комнате должно быть достаточно места для того, чтобы свободно заниматься со скакалкой.

√ Ребенок должен быть настроен позитивно. Подбадривайте его – он не должен сдаваться. Дети должны понимать, что каждая доведенная до конца тренировка – это вложение в собственное здоровье.

√ Ребенок должен начинать с самого простого. Упражнения со скакалкой для детей следует начинать с простых прыжков.

Упражнения со скакалкой

Для правильного вращения скакалки помогут следующие упражнения:

- сложить скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, руки со скакалкой направить 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)
- скакалку держать за спиной в раскинутых в сторону руках, вращать скакалку вперед (назад), перекидывая через себя
- вращать скакалку в парах, следить за одновременным вращением.

Для детей 3—7лет:

- вращение скакалки вперед-назад; вперед и прыжок на двух ногах через скакалку;
- низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием;
- пробегание под вращающейся скакалкой.

Для детей 4— 7 лет:

- прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед;
- на месте через длинную скакалку, низко двигаясь над землей вперед – назад;

Для детей 5 – 7 лет:

- Прыжки через скакалку на двух ногах;
- На одной ноге;
- Сначала на двух ногах, затем с ноги на ногу с вращением скакалки назад;
- С вращением скакалки вперед, ноги скрестно;
- Через скакалку, руки скрестно;
- Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и перескакиванием с ноги на ногу;
- Через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения.

Для детей 6 – 7 лет:

- Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног;
- Через скакалку в паре;
- Через длинную скакалку в паре на месте и с забеганием.

Игры со скакалкой

«Неделька»

Двое играющих натягивают веревку посередине зала на высоте 5 см (понедельник, все участники перешагивают через нее. Затем поднимают веревку на 10 см (вторник), 15 см (среда), 20 см (четверг), 25 см (пятница), 30 см (суббота), 35-40 см (воскресенье). Высота выбирается с учетом способностей детей.

«Ловкие руки, быстрые ноги»

Играющие складывают скакалку пополам, берут ее за концы, крутят возле ног и перепрыгивают через нее. Кто запутается, тот выбывает из игры.

«Удочка»

Все играющие становятся в круг, а водящий - в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кого заденет скакалка - садится.