**Скакалочка-наш друг!**



Зачем нужна скакалка?

• **Во-первых**, прыжки со скакалкой развивают гибкость,

прыгучесть, красивую осанку, лёгкость в движениях,

чувство равновесия и координацию движений

• **Во-вторых**, упражнения со скакалкой позволяют

эффективно прорабатывать икры ног, плечи, мышцы рук и

брюшного пресса, служат для профилактики плоскостопия.

• **В-третьих**, развивают выносливость, укрепляют сердечно -сосудистую и дыхательную системы.

• **В-четвёртых**, это весёлое детское развлечение, не требующее большого пространства, дополнительной подготовки, предварительного медицинского обследования, времени для похода на спортивные занятия и секции.

• **В - пятых**, прыжки на скакалке доступны каждому вне зависимости от материального положения, возраста. пола, веса и роста.

• **В - шестых** прыжками на скакалке вместе с детьми можете заниматься и вы, родители. Вместе веселее, а главное- много пользы.

Предлагаю вам игры, которые Вы можете устроить дома в свободное время.

**«Соревнования по прыжкам»**

Мама пусть покажет, что можно прыгать не только на двух ногах, а и на одной, или чередовать две ноги и одну, продемонстрирует чудеса ловкости, успев во время одного прыжка прокрутить скакалку дважды. Вспомните вместе с малышами, как крутила прыгалки шустрая Лидочка из стихотворения Агнии Барто: -Я и прямо, Я и боком, С поворотом, И с прискоком, И с разбега, И на месте, И двумя ногами вместе… А кто может также? А теперь проверим, у кого получится дольше прыгать без ошибок!

**«Большая прыгалка»**

А еще интересно, если мамы будут вращать скакалку, а детишки прыгать через нее. Только для этого нужна длинная прыгалка. Перепрыгивать можно по очереди или вместе, держась за две руки или одну, лицом или спиной друг к другу. А можно привязать один конец скакалки к дереву. Тогда и мамы смогут принять участие в веселых стартах!

**«Лошадка»**

Скакалку надо накинуть на грудь ребенка, а ее свободные концы пропустить через подмышки, получаться «вожжи». Возница держится за «повод» и они с лошадкой весело скачут по дорожке, при этом конь от души кричит «иго-го-го»! Сначала мама за кучера, потом - малыш.

**«Паровозик»**

****Мама впереди, будет локомотивом, а детишки-вагончики – сзади, ухватившись за длинную скакалку. Не забывайте озвучивать громко процесс и весело кричать на всю улицу «пых-пых-пых»!

**«Змейка»**

Мама тащит скакалку за собой, а малыш пытается наступить на нее.

**А у вас есть дома скакалка?**

**«Веселая эстафета»**

Если у вас в наличии две скакалки и много детворы, устройте эстафету,

передвигаясь на дистанции прыжками. (Малышам достаточно будет просто крутить скакалку и переступать через нее).

Прыжки через скакалку, конечно, никогда не станут олимпийским видом спорта. Тем не менее прыжки через скакалку – одни из самых эффективных упражнений, совмещающих в себе аэробный непрерывный длительный бег, атлетическую мощь, эстетичность танцев и напоминающих нам об увлечениях детства. Прыжки через скакалку способствуют развитию точности и быстроты, согласованности своих движений со скоростью и направлением движений скакалки.

Прыжки через скакалку используют для разминки укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп, они развивают как аэробные, так и анаэробные возможности организма. Это прекрасное средство тренировки сердечно сосудистой и дыхательной систем, развивающее общую выносливость и координацию движений, форма двигательной активности, доступная всем, в том числе и детям. Прыгать на скакалке можно как в помещении, так и на открытом воздухе.

***Как правильно подобрать скакалку для ребенка?***

Скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет слишком тонкой (а значит, и легкой) ее трудно будет крутить, если скакалка будет толстой, то крутить ее будет тяжело.

Определить индивидуальную длину скакалку на самом деле очень просто. Ребенок должен взять ее за ручки, наступить ногой на середину и натянуть. Если концы скакалки доходят до подмышечных впадин – длина подобрана правильно.

***Техника захвата ручки***

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

*Рекомендации: каждый раз во время тренировки проверяйте правильность захвата скакалки.*

***Техника вращения скакалки***

Запомните, 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. Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого необходимо оттягивать пальцы ног, приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу.

*Рекомендации: особое внимание следует обращать на приземление. Приземляться нужно со слегка согнутыми коленями на подушечки пальцев. Отталкиваться большими пальцами ног, стараясь не отрываться высоко от пола (достаточно 10-20 см от пола). Каждая стопа должна приземляться на свое место. Не забывайте про перерывы между прыжками, для восстановления дыхания.*

Прыжки на скакалке – тяжелая утомительная работа. Поэтому не стоит требовать от ребенка многого, старайтесь преподносить детям разнообразные игры и упражнения, избегая монотонной тренировки.

Детям, имеющим заболевания сердца или недуги, при которых недопустимы высокие показатели пульса, ***нельзя прыгать на скакалке***.