**Прыжки через скакалку**

Прыжки через скакалку, конечно, никогда не станут олимпийским видом спорта. Никто, даже самый большой любитель этой формы двигательной активности, не сможет назвать их спортом. И тем не менее, это одно из самых эффективных упражнений, совмещающих в себе аэробный длительный непрерывный бег, атлетическую мощь, эстетичность танцев и напоминающих нам об увлечениях детства.

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 через скакалку можно как на открытом воздухе, так и в помещении.

**Как подобрать правильно 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, наоборот, скакалка слишком толстая, то и крутить ее будет тяжело.

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. Если она оказалась длиннее, скакалку нужно укоротить, так как, прыгая со слишком длинной скакалкой, детям трудно контролировать движения. Укорачивая ее, не следует завязывать на ней узлы, ведь во время движения они могут больно ударять по телу и вряд ли такие прыжки доставят ребенку радость.

В детском саду можно сделать скакалки двух-трех видов, отличных по цвету и длине. В этом случае каждый воспитанник будет знать свою, подобранную по длине.

Ребенку, хорошо овладевшему прыжками, можно предложить скакалку немного большей длины, чем обычно.

 **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.

*Рекомендации:* что­бы добиться положительного результата при вращении

ска­калки, научите детей сначала только перебрасывать ее вперед и назад, держа руки в

стороны! Постепенно малыши сами будут следить за тем, чтобы руки чуть сгибались в локтях.

Чем быстрее вращается ска­калка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слег­ка разводят в стороны.

Научиться правильно вра­щать скакалку помогут следую­щие упражнения:

* сложить скакалку вдвое, пе­реложить в правую (левую) руку, руку 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 стороны руках, вращать скакалку вперед (назад), перекидывая через себя;
* вращать скакалку в парах, следить за одновременным вра­щением вперед или назад

(рабо­тают только кисти!).

**Техника прыжков через скакалку**

Начинать обучение необходи­мо с прыжков на месте, не про­двигаясь

ни вперед, ни назад. Очень важно следить, чтобы руки, слегка согнутые

в локтях, были расположены по бокам. Туловище нужно держать пря­мо, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание, которое нельзя задер­живать при прыжках.

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

*Рекомендации:* осо­бое внимание обращайте на приземление. Приземляться нужно со слегка согнутыми ко­ленями на подушечки пальцев. Отталкиваться большими паль­цами ног, стараясь не отрывать­ся высоко от пола (достаточно подпрыгнуть на 10—20 см). Каждая стопа должна призем­ляться на свое место. Не надо выполнять лишних энергичных движений, изнуряющих орга­низм.

Обязательно нужно делать небольшие перерывы между прыжками для упражнений на восстановление дыхания, так как частота сердечных сокращений должна оставаться в «зоне безопасности»

**Методика обучения прыжкам через скакалку**

Знакомить детей со скакал­кой можно с трехлетнего воз­раста. Сначала дать возмож­ность малышам побегать под вращающейся скакалкой, пере­шагнуть через вибрирующую и приподнятую скакалку, самому покрутить скакалку вперед-назад, предпринять попытку перешагнуть и перепрыгнуть через нее.

В средней группе дети пере­прыгивают через скакалку удоб­ными способами: переступанием с ноги на ногу или прыжком на двух ногах, В старшем дошкольном возрасте - разными способами: на месте и в движе­нии, появляются подвижные групповые игры, эстафеты и соревнования с индивидуальны­ми прыжками.

Прыжки на скакалке - тяже­лая утомительная работа, поэто­му педагог должен заинтересовы­вать воспитанников, постараться разнообразить двигательную де­ятельность, менять задания, ис­пользовать игры и соревнования со скакалкой и обязательно под­бадривать детей.

*Предостережения*

Прыжки через скакалку - очень напряженная форма фи­зических упражнений, противо­показанная детям, имеющим заболевания сердца или другие недуги, при которых недопусти­мы высокие показатели пульса.

Опасность получить травму при занятиях прыжками через скакалку небольшая, но все же важно подобрать правильную обувь - легкую и удобную. Для того чтобы избежать растяжения икроножных мышц и связок голеностопа, нужно выполнять специальные упражнения с вра­щением голеностопного суста­ва, скручиванием стоп, для мышц пальцев ног и др.

**Упражнения со скакалкой**

*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.

**