



**«Скакалка — это хорошее настроение,
заряд бодрости и здоровье!»**

Руководитель физического воспитания

Кузьминых М.Н



Полезьа скакалки для здоровья детей



Скакалка помогает:

- Тренировать и укреплять мышцы ног и рук.
- Становиться телу сильным, ловким, выносливым.
- Хорошо тренировать вестибулярный аппарат.
- Совершенствовать координацию движений, равновесие, чувство ритма.
- Развивать внимательность, наблюдательность, остроту зрения детей.
- Тренажер — скакалка помогает ребенку выработать ровную осанку.

Как появилась скакалка

Скакалка появилась еще до 19 века. Изначально она была предусмотрена, как тренажер мальчикам. Позже ее освоили девочки. По английской версии происхождения - люди прыгали через кожаный шнур во время пасхальных игр. По китайской версии - скакалка произошла от обычных шнуров и канатов, которые использовались в работе. Дети видели, как взрослые перепрыгивают через мешавшие им шнуры. Позже начали сами это делать, превращая в игру.



Виды скакалок





Скакалка резиновая



Скакалка верёвочная для гимнастики



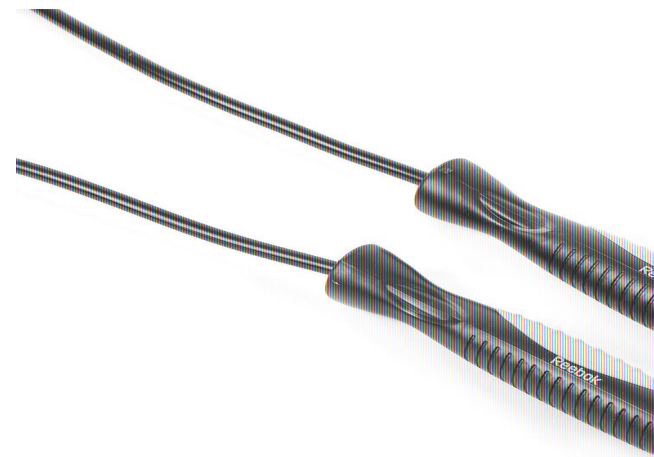
Скакалка с подсчётом прыжков



Детская скакалка



Скакалка с антискользящими ручками



Профессиональная скоростная



Скакалка с утяжелением



Кожаная скакалка



Скакалка стальная



Скакалка с регулировкой



Скакалка скоростная



Скакалка для аэробики

Как подобрать длину скакалки

В диаметре скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет тоньше – она будет слишком легкой и ее будет трудно крутить; если толще – то наоборот, тяжело. Для того чтобы определить правильную длину скакалки, ребенок должен взять ее за ручки и наступить в середине стопой. Когда ребенок ее натянет, концы должны касаться подмышек. Остальную длину необходимо срезать. Когда скакалка слишком длинная, то трудно контролировать движения.



Техника захвата скакалки за ручки.

Захват руками за ручки скакалки осуществляется свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны рук. Ручка скакалки направлена вниз и зажата между большим пальцем и остальными. Каждый раз надо проверять правильный захват скакалки ребенком!



Техника вращения скакалки

Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают вращение. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

Игры со скакалкой

Море волнуется

Для этой игры понадобится длинная скакалка. Если такой нет, можно связать две скакалки. Два игрока делают «волны»: сначала близко к земле, потом все выше и выше. Остальные игроки перепрыгивают скакалку по очереди или одновременно. Тот, кто задел скакалку, выбывает из игры. Когда волны большие, можно прыгать под ними.



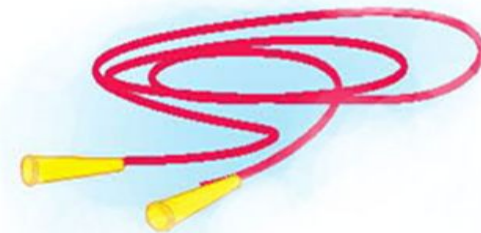
Рыбак и рыбки (развиваем координацию движений)

Игроки становятся в круг, водящий – в центр круга со скакалкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы она скользила по полу, делая круг за кругом под ногами игроков. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы скакалка не задела их ног. Если скакалка задела игрока, он меняется местами с ведущим.



Я знаю пять имен, овощей, фруктов, цветов

Можно использовать одну скакалку на всех либо у каждого своя. Правила игры в том, чтобы произнести одно слово из словесного ряда во время прыжка. Словарный игровой ряд: «Я знаю пять имен девочек, Кристина раз, Катя два, Я знаю пять цветов, астра раз, роза два...». Нужно сделать по 5 прыжков на каждую категорию объектов, не ошибившись в порядке слов. Если игрок делает ошибку, ход передается следующему.



Десяточки

Дети прыгают на скакалке. Принимать участие в игре может любое количество участников. Игра состоит из десяти этапов. Каждый последующий этап сложнее предыдущего. Если скакалка задевает ногу или голову, это считается ошибкой. Сбившийся участник передает ход следующему. Повторять нужно с того места, на котором ошибся. Этапы игры:(на следующей странице)



десять раз прыгнуть на двух ногах вперед;

девять раз назад также;

восемь раз прыгнуть на одной ноге вперед;

семь назад также; - шесть раз вперед, на двух ногах, скрестив
руки;

пять прыжков также, только назад;

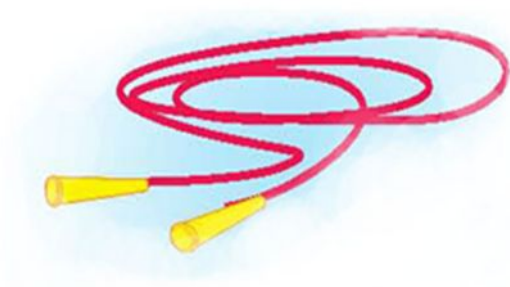
четыре прыжка вперед, поочередно меняя ноги;

три прыжка также, только назад;

два прыжка со скрещенными руками вперед, на одной ноге;

один прыжок также, но назад.

Победит тот, кто без ошибок прошел все этапы.



Часы

Играть могут более трех человек, чем больше, тем интереснее.

Два игрока становятся друг напротив друга. Тренажер натягивают между собой по уровню колен. Начинают покачивать его в такт словам "тик-так, тик-так". Оставшиеся игроки становятся в очередь. Первый участник становится возле скакалки.

Перепрыгивает через нее один раз. Следующий - два раза, так до десяти. Если игрок сбивается со счета, то меняется местом с тем, кто крутит.



Повторялка

Ведущий показывает прыжки через скакалку (бегущие вперед или назад, на одной или двух ногах, скрещивая руки, со скрещенными ногами, 2 прыжка за один оборот скакалки и так далее), остальные игроки повторяют за ним. Через каждые 5 или 10 прыжков вид прыжков нужно менять. Тот игрок, кто вовремя не заметил, что ведущий поменял прыжки, выбывает из игры.



Важно! Детям с заболеваниями позвоночника, суставов и сердца прыжки на скакалке запрещены. Они могут усугубить ситуацию. В то же время подвижные игры для детей необходимы, особенно на свежем воздухе. Со скакалкой можно придумать спокойные упражнения, так как играя с этим полезным тренажёром, ребенок укрепит свое здоровье.





Веселых вам игр!

**И помните, что свежий воздух,
ритмичная музыка сделают ваши
подвижные игры со скакалкой еще
веселее.**

