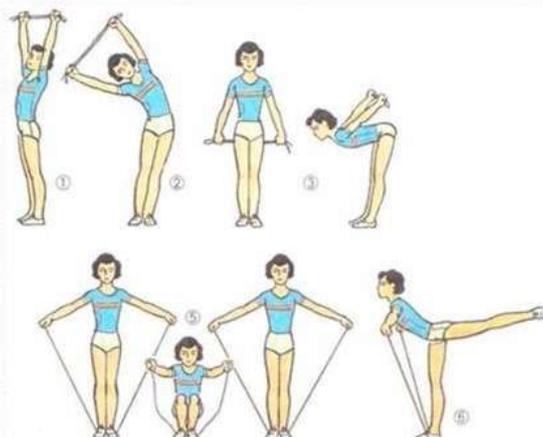


Комплекс упражнений со скакалкой.

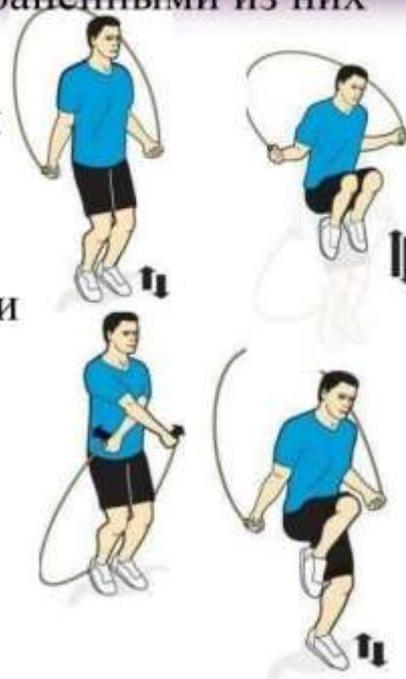
- 1.Потягивание со сложенной скакалкой.
- 2.Наклоны в стороны, руки вверх.
- 3.Наклоны, руки отвести как можно больше назад-вверх, прогнуться.
- 4.Последовательное поднятие носков и пяток с продеванием скакалки под ступнями ног назад и вперед.
- 5.Приседания, руки вперед, скакалка под ступнями ног.
- 6.Удержание равновесия на одной, затем на другой ноге. Прогнуться, ногу стараться поднять как можно выше.
- 7.Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
- 8.Ходьба на месте.



Виды прыжков

Прыжки в скиппинге могут быть самыми разнообразными. Наиболее распространенными из них являются:

- прыжки с вращением скакалки вперед, назад; в одном ритме и со сменой ритма,
- на одной ноге, на обеих ногах и смешанные; на месте и с перемещением; с поворотами;
- с разным количеством вращений за один прыжок;
- индивидуальные и групповые



Все упражнения выполняются 4-6 раз.

Подвижные игры.



Мыльные пузыри

Казалось бы, что может быть проще! Однако надувание мыльных пузырей не такое уж простое занятие для маленьких детей. Нужно научиться правильно складывать губы и дуть в нужном направлении.

Также непростой задачей может оказаться держание бутылочки или палочки для надувания. Так что начинайте попихоньку. Не забывайте, что пузыри можно надувать не только специальной палочкой или соломинкой, но и с помощью небольших пластиковых баночек, ершиков, мухобоек с дырочками. Сначала продемонстрируйте малышу, как это «устройство» работает, затем помогите повторить самостоятельно.



Скакалка

Прыгать на скакалке дети учатся где-то в 5-6 лет, но можно попробовать поучиться и раньше. Начните с самого простого - обычных прыжков. Дети очень любят прыгать через трещины в асфальте, камни, лужи. Отработав этот навык, можно начинать прыгать через скакалку. Для начала просто положите ее на пол и дайте ребенку через нее несколько раз перепрыгнуть. Затем начинайте скакалку немного поднимать, но не слишком высоко. Затем перекидывайте скакалку через голову, пусть ребенок перешагивает, потом перепрыгивает.



КЕНГУРУ



Игроки должны пропрыгать наперегонки расстояние, зажав мяч, ветку, шапку, свитер или какой-нибудь предмет между ногами.

Если предмет падает, игрок поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает путь до черты.

Победителю – приз.

«Бедень»

Количество игроков: любое. Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует «бредень»

и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников (рыбу). Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время, команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая больше рыбы. «Рыба» считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать во круг неё круг. Игра повторяется несколько раз.

*Древний способ ловли рыбы
бреднем*

