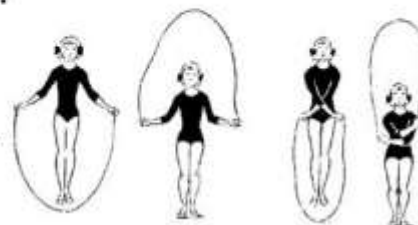


Запомни

1. Концы скакалки надо держать без напряжения.
2. Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук, локти при этом свободно опущены.
3. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти.
4. При необходимости замедлить движение скакалки руки надо слегка развести в стороны.
5. Туловище держать выправленным.
6. Дыхание нельзя задерживать!
7. Прыжки выполняются легко и мягко.



Прыжки со скакалкой

- Прыжки со скакалкой — один из видов упражнений аэробики, которым можно заниматься и в помещении
- Они укрепляют мышцы ног, живота, спины и рук
- Прыгать со скакалкой, подсакивая обеими ногами в такт вращению скакалки, полезнее, чем прыгать шагами
- Начните с прыжков в течение 30 секунд, и если не появляется одышка, увеличьте длительность до 90 секунд
- Постепенно наращивайте протяженность упражнения, доведя его выполнение до 4 минут без перерыва





Общеразвивающие упражнения со скакалкой:



Рис. 1

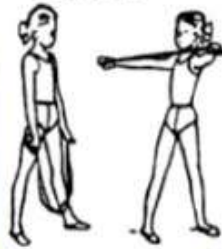


Рис. 2

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол-во повторений
1	Стойка ноги врозь; сложенная вчетверо скакалка вверху (рис.1).	1.Наклон, руки вперед – <i>выдох</i> ; 2-3 –руки вверх, скакалка натянута, смотреть вперед – <i>вдох</i> ; 4 – исходное положение.	4-6 раз
2	Ноги шире плеч, скакалка вверху, сложенная вдвое (рис2).	1 – руки вперед в стороны, поворот туловища вправо – <i>выдох</i> ; 2 – и.п. – <i>вдох</i> ; 3-4 – то же с поворотом влево	6-8 раз

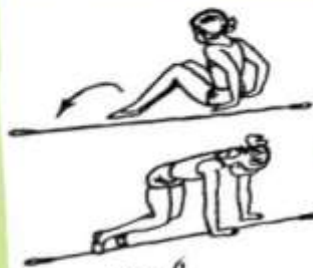


Рис. 6



Рис. 7

6.	Сидя, с согнутыми ногами; скакалка на полу сбоку (рис. 6).	1-2 – поворот кругом лицом к скакалке, встать на четвереньки и пересечь на другую сторону; 3-4 – тем же способом вернуться в и.п.	4-6 раз
7.	Ноги вместе; скакалка за спиной, руки слегка согнуты	а) Бег на месте прыжками с левой ноги на правую, вращая скакалку вперед (рис. 7). б) Несколько прыжков через скакалку выполняются с правой ноги, а затем с левой. в) После прыжков перейти на ходьбу.	25-30 п. 35-40п.



Польза, которую вам могут принести занятия со скакалкой, неоспорима, и доказано это примером многих людей, а тем более спортсменов. Баскетболисты, волейболисты, легкоатлеты, даже боксеры-тяжеловесы – у всех них тренировки не обходятся без этого снаряда.

Подвижные игры.

Повторяй за мной

Количество игроков в данной потехе не имеет значение. Главное наличие скакалок у каждого из них. Выходит ведущий, становится лицом к участникам. Выполняет одно и то же движение 10 раз, а затем меняет его на новое. Ребята должны в точности все повторить. Кто промахивается, идет на место воды.

Парные прыжки

Участники делятся на пары для совместного выполнения задания. Используя только одну скакалку, они начинают выполнять разные прыжки. Каждый, кто сбился, выбывает из игры. Побеждает тот, кто выполнил все движения.

Кто быстрее?

Игроки со спортивным инвентарем, их может быть неограниченное количество, становятся вдоль очерченной линии. По сигналу начинают выполнять прыжки на скакалке, двигаясь вперед. Кто дальше и быстрее допрыгает тот победитель.

Рыбак и рыбка

Для игры понадобится одна скакалка и 5-7 участников. Дети образуют круг, внутри становится ведущий, который, вращаясь, волочит прыгалку по земле, дабы зацепить одного из участников. Остальные должны скакалку перепрыгнуть в нужный момент. Кто попался на крючок рыбака, выбывает из игры. Так происходит пока не останется один неуловимый победитель.



Невероятно изменился мир игр с появлением гаджетов. Дети стали проводить больше времени дома. Однако скакалка не потеряла свою популярность. Как наши бабушки и мамы, так и современные девчонки любят во дворе попрыгать. С помощью этого спортивного инвентаря можно придумать массу развлечений для ребят. А сколько игр со скакалкой знаете Вы? Вспомним самые популярные.