

# Упражнения со скакалкой

## ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Во все времена среди детворы большой популярностью пользовалась скакалка.

Огромное удовольствие малышам приносят различные прыжки и **упражнения со скакалкой**. Кроме хорошего настроения, веселые упражнения со скакалкой дарят еще и здоровье.



Упражнения со скакалкой – только плюсы!

Упражнения и прыжки со скакалкой способствуют укреплению мышц тела, оказывают благотворное влияние на

дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма, улучшают осанку, хорошо развивают равновесие и координацию движений.

Упражнения со скакалкой вырабатывают легкие и пластичные движения, чувство ритма. И ни в коем случае нельзя утверждать, что игры, упражнения со скакалкой только для девочек. Если мальчик не хочет делать упражнения со скакалкой, аргументируя это тем, что через скакалку прыгают только девочки, объясните ему, что упражнения со скакалкой очень часто практикуют и настоящие спортсмены: боксеры, борцы, волейболисты, пловцы и штангисты.

### **Как выбрать снаряд для упражнений со скакалкой?**

Важно правильно подобрать скакалку для ребенка – длина шнура должна соответствовать его росту. Чтобы правильно подобрать размер скакалки, нужно встать на середине скакалки (ноги, на ширине плеч) и за ручки натянуть шнур вверх.

В этом положении кисти рук должны практически касаться подмышечных впадин. Впрочем, если скакалка велика для малыша, можно просто подрезать шнур и завязать одинаковые узлы с обоих концов.

## Комплекс упражнений со скакалкой

Перед тем как непосредственно приступить к упражнениям со скакалкой, нужно сделать небольшую разминку для всех групп мышц.

Начать лучше с ходьбы, потом прыжки, наклоны, махи руками, повороты туловища. И уже после этого можно начинать упражнения со скакалкой.

В конце занятия обязательно нужно сделать несколько упражнений на расслабление и восстановление дыхания. Все занятие должно длиться в среднем 20-30 минут. Упражнения со скакалкой можно использовать так часто, как того захочет ребенок, главное – не допускать переутомления.

### Упражнение со скакалкой: «Высокое дерево»

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, скакалку сложить вчетверо и держать перед собой в опущенных руках. На счет 1 – плавно поднять прямые руки вперед перед собой, на счет 2 – стать на носки и поднять руки вверх, на счет 3 – медленно прогнуться и посмотреть на скакалку, на счет 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз в медленном темпе.

### Упражнение со скакалкой: «Повороты»

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, скакалку сложить вдвое и положить ее на шею, держать скакалку за ручки. На счет 1 – выполнить поворот туловища вправо, одновременно отводя правую руку в сторону, на счет 2 – вернуться в исходное положение. Затем то же самое сделать в левую сторону. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

### Упражнение со скакалкой: «Лошадка»

Исходное положение – поставить правую ногу на середину скакалки, ручки натянутой скакалки держать в согнутых руках. На счет 1 - поднять одновременно руки и согнутую в колене правую ногу вверх. На счет 2 - вернуться в исходное положение. Выполнить аналогичное движение для левой ноги. Повторить по 4–6 раз с каждой ногой.

### **Упражнение со скакалкой: «Качели»**

Исходное положение - сидя, ноги вытянуть вперед, а скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Выполнять наклоны назад, ноги в коленях не сгибать, можно еще покачаться, стараясь удерживать равновесие. Повторить 3–5 раз.

### **Упражнение со скакалкой: «Приседание»**

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, скакалка, сложенная вдвое, - в руках. На счет 1 – на вдохе поднять скакалку вверх над головой. На счет 2 – на выдохе присесть с прямой спиной, опустить руки вперед, до уровня груди. На счет 3 – на вдохе встать и завести скакалку за плечи. На счет 4 – на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить 6–10 раз в медленном темпе.

### **Упражнение со скакалкой: «Прыжки через скакалку»**

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, скакалку держать сзади за спиной за ручки. Выполнять прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Во время прыжков колени должны быть полусогнутыми, ноги - пружинить на пальцах, высоко подпрыгивать не нужно. Выполнить 2 подхода по 15-20 прыжков.

Впрочем, физическое развитие дошкольников не должно ограничиваться упражнениями со скакалкой. Узнайте больше об упражнениях для осанки и подвижных играх для дошкольников.