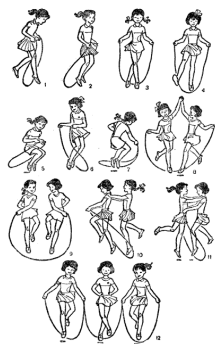


Правила, которые должен знать ребёнок.

1. Ручки скакалки надо держать правильно и крепко.
2. При приземлении необходимо сгибать колени.
3. Приземляться надо на носки и потом опускаться на всю стопу.
4. Подпрыгивать нужно не высоко (не больше чем на 30 см). Прыжок должен быть на ту высоту, чтобы скакалка свободно прошла под ногами.
5. Тело ребёнка должно быть расслабленно, взгляд – вперёд.
6. К семи годам ребёнок может делать 75-80 прыжков в минуту.



Взрослые помните: главное при обучении ребёнка прыжкам со скакалкой – это не количество, а качество прыжков!!!

С чего необходимо начать?

Детям младшей группы необходимо для начала научиться правильно держать скакалку и делать махи скакалкой вперёд.

1. Учить держать скакалку правильным хватом (для этого подойдёт верёвочка 35-40см).
2. Махи верёвочкой вперёд и назад (сбоку, перед собой, над головой) одной рукой и обеими сразу.
3. Держа верёвочку за оба конца перешагивать через неё, для этого наклониться вперёд.
4. Учить правильно подпрыгивать и приземляться без скакалочки.
5. Учить делать мах скакалкой вперёд, без прыжка через неё (можно просто перешагнуть).

Когда Ваш ребёнок освоит эти упражнения, тогда можно соединить мах скакалкой с прыжком.



Государственное бюджетное
образовательное учреждение
Вешняковская лингвистическая гимназия
№1389 Д/О 1

СКИППИНГ или по-русски СКАКАЛКА

(консультация для родителей и педагогов)



*Мы на радость всем растем,
Утром, вечером и днем.
И семья, и детский сад
Нас готовят к жизни рад!!!*

**Что такое СКИППИНГ или какая
польза от скакалки?**

Название «skipping» происходит от английского «скип» - прыгать, подпрыгивать.

Скакалка - это простейшая тренировка, доступная каждому в любом месте и в любое время. Это один из лучших, если не самый лучший, метод повышения уровня физической подготовки, почти не имеющий каких-либо границ или ограничений.

Даже самые простые прыжки на скакалке развивают и укрепляют разные группы мышц, причем не только на руках и на ногах, но и мышцы плеч, ягодиц и даже брюшного пресса. Способствуют развитию и укреплению сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшению обмена веществ.

Кроме того, они являются одним из средств воспитания быстроты, выносливости, прыгучести, чувства ритма и координационных способностей.

Прежде, чем взять в руки скакалку...

1. **Одежда** – должна быть удобной, лучше всего спортивная.
2. **Обувь** – кеды или легкие спортивные туфли на резиновой подошве (мокасины).
3. **Выбираем скакалку.** Длина - складываем пополам, наступаем на середину, ручки должны доходить до подмышек. Или если рост: то длина скакалки

150 см	180 см
151-167 см	250 см
168-175 см	280 см
176-183 см	300 см
от 183 см	380 см

!!! Скакалка должна быть гладкая без заусенец и трещин. Материал для скакалки может быть любой: нейлон, пенька, пластик или кожа.

Где нужно прыгать, чтобы не было травм?

На улице – на прорезиновом покрытии.

В помещении – на деревянном полу или на полу, покрытом ковром с коротким ворсом.

НЕЛЬЗЯ - на асфальте, газоне и кафеле.

Продолжительность:

Длительность прыжков должна быть не более 5 минут. Если ребёнок уверенно и правильно прыгает, то 5 минут прыгает и 10 минут отдыхает.

При систематических занятиях (3-5 раз в неделю) 5 минут прыгает и 5 минут отдыхает.