**Обучение детей прыжкам через скакалку**

Консультация для инструкторов по физической культуре и воспитателей.

Подготовительные упражнения

1. Покачивание скакалки перед собой.
2. Перешагивание через качающуюся скакалку вперёд и назад.
3. Прыжки на двух ногах вперёд и назад через неподвижную скакалку.
4. Вращение скакалки вперёд и назад до касания пола.
5. Передача скакалки, сложенной вдвое, из рук в руки перед собой и за спиной.
6. Вращение скакалки, сложенной вдвое, справа и слева от себя вперёд и назад в сочетании с подпрыгиванием.

*Методические рекомендации.* Следить за осанкой: держать спину прямо, смотреть вперёд.

Прыжки через короткую скакалку

1. Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперёд или назад.
2. Прыжки на одной ноге.
3. Прыжки с промежуточными подскоками.
4. Прыжки с ноги на ногу.
5. Прыжки с продвижением вперёд шагом или бегом.
6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.
7. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки накрест.

*Методические рекомендации.* Прыгать на носках, слегка сгибая колени. Вращать скакалку не всей рукой, а кистью : движение совершать в лучезапястном суставе. Скакалку держать ближе к телу, чтобы её петля касалась пола. Чередовать прыжки с ходьбой.

Упражнения с длинной скакалкой

1. Раскачивание скакалки.
2. Вращение скакалки, изменяя направление движения, правой и левой рукой, меняя скорость вращения.
3. Прыжки через качающуюся скакалку боком на двух ногах с промежуточным прыжком и без него.
4. Прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах с промежуточным прыжком и без него.
5. Пробегание под вращающейся скакалкой по прямой и по диагонали.
6. Прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах с забеганием и выбеганием.

*Методические рекомендации.* Раскачивание и вращение скакалки выполнять в парах. Прыжки через длинную скакалку — в тройках. Прыгать легко, на носках. Обратить внимание на согласованность движений.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой

Комплекс № 1

*В спортивном зале*

1. И.п. – скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – скакалку вперед,

2 – поднимаясь на носки, скакалку вверх.

3 – скакалку вперед,

4 – и.п.

2. И.п. – скакалка, сложенная вдвое, внизу за спиной.

Рывковые движения прямыми руками назад.

1. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, внизу.

1 – 2 – наклон вперед,

3 – 4 – и.п.

4. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, на плечах.

1 – поворот туловища вправо, скакалка вверх,

2 – и.п.

3 – 4 то же влево.

5. И.п. – скакалка, сложенная вчетверо, внизу.

1 – 2 – присесть, разводя колени в стороны, скакалка вперед,

3 – 4- вставая, и.п.

Усложнение: и.п. – скакалка внизу за спиной.

 6. И.п. – лежа на спине, скакалка, сложенная вчетверо, вверху.

1 – 2 – сесть, скакалкой коснуться носков,

3 – 4 – и.п.

 7. И.п. – лежа на животе, скакалка, сложенная вчетверо, вверху.

1 – 2 – поднимая руки, голову, плечи и ноги, прогнуться,

3 – 4 – и.п.

Усложнение: «Качели» - раскачиваться вперед – назад, опуская и поднимая попеременно верхнюю и нижнюю части туловища.

 8. И.п. – о.с., скакалка на полу.

Прыжки вперед – назад, вправо – влево на двух ногах через скакалку в

чередовании с ходьбой.

Комплекс № 2

*На спортивной площадке*

1. И.п. – скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – скакалку вверх;

2 – скакалку за спину;

3 – скакалку вверх;

4 – и.п.

1. И.п. – скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Передача скакалки из руки в руку перед собой и за спиной.
2. И.п. – скакалка,сложенная вдвое, перед грудью. Складывание скакалки вчетверо, вдвое.
3. И.п. – скакалка, сложенная вчетверо, вверху. Рывковые движения прямыми руками назад.
4. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, на плечах.

1 – 2 – наклон вперед прогнувшись;

3 – 4 – и.п.

1. И.п. – то же

1 – 2 – наклон вправо;

3 – 4 – и.п.

То же в левую сторону .

1. И.п. – то же.

1 – 2 – поворот вправо;

3 – 4 – и.п.

То же в левую сторону.

1. И.п. – скакалка, сложенная вчетверо, внизу. Перешагивание через скакалку вперед и назад.
2. И.п. – то же.

1 – 2 – присесть, скакалка вперед;

3 – 4 – и.п.

Вариант: и.п. – встать на скакалку, держа ее за ручки правой и левой рукой.

1 – 2 – присесть;

3 – 4 – встать.

1. И.п. – то же.

Перешагивание через скакалку вперед и назад.

Вариант: и.п. – присед, скакалка, сложенная вчетверо, лежит на асфальте. Переступание через скакалку ногами поочередно вперед и назад.

1. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вчетверо, на асфальте.

Прыжки на двух ногах через скакалку с поворотом на 180º (прямо, боком, спиной) в чередовании с ходьбой.

1. И.п. – скакалка, сложенная вчетверо, внизу.

1 – скакалка вперед;

2 – поднимаясь на носки, скакалка вверх;

3 – скакалка вперед;

4 – и.п.

*Методические рекомендации.* В зависимости от возраста детей и задач занятия

количество упражнений в комплексе может варьироваться.