

## **Консультация для родителей и педагогов**

**Прыжки через скакалку используют для укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп. Это прекрасное средство тренировки сердечно - сосудистой и дыхательной систем, развивающее общую выносливость и координацию движений.**

**Скакалка должна быть не тоньше 0,8-0,9 см. Если она будет слишком тонкой (а значит, и легкой), ее трудно будет крутить, если скакалка толстая, то крутить ее будет тяжело.**

**Определить длину скакалки очень просто. Ребенок должен взять ее за ручки, наступить ногой на середину, натянуть. Если концы скакалки доходят до подмышечных впадин - длина подобрана правильно. Если она оказалась длиннее - скакалку нужно укоротить, т.к. прыгая на длинной скакалке детям трудно контролировать движения.**

**В группе можно сделать скакалки двух-трех видов, отличных по цвету и длине. В этом**

**случае каждый ребенок будет знать свою подобранную по длине скакалку. Держаться за ручки скакалки нужно свободно, без напряжения, пальцами вперед, сама скакалка должна свисать с внешней стороны рук. Вращать скакалку нужно только кистями слегка согнутых рук, локти при этом должны быть опущены и вместе с плечевыми суставами поддерживать вращение. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук.**

**Для правильного вращения скакалки помогут следующие упражнения:**

**- сложить скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, руки со скакалкой направить точно в сторону, другую держать на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад**

**- сложенную скакалку вдвое держать в обеих руках и одновременно вращать вперед (назад)**

**- скакалку держать за спиной в раскинутых в сторону руках, вращать скакалку вперед (назад), перекидывая через себя**

**- вращать скакалку в парах, следить за одновременным вращением.**

**Начинать обучение прыжкам на скакалке необходимо с прыжков на месте.**

**Важно чтобы руки, слегка согнутые в локтях были расположены по бокам.**

**Туловище нужно держать прямо, сохраняя правильную осанку.**

**Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков.**

**Приземляться нужно со слегка согнутыми коленями на подушечки пальцев. Отталкиваться большими пальцами ног, стараясь не отрываться высоко от пола (до 10-20 см). Каждая стопа должна приземляться на свое место.**

**Прыжки через скакалку - напряженная форма физических упражнение, противопоказана детям, имеющим заболевания сердца или другие заболевания при которых недопустимы высокие показатели пульса.**



