

## Скакалка -

---

*Это спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. Представляет*

*собой синтетический или кожаный шнур. Используется как один из спортивных снарядов в упражнениях по художественной гимнастике.*



## В чем польза

---



### **1. Улучшают**

- вестибулярный аппарат;
- координацию;

### **2. Укрепляют**

- дыхательную систему;
- сердце и сосуды;

### **3. Развивают**

- выносливость;
- скорость;
- реакцию;

### **4. Профилактика**

- плоскостопия;
- варикоза;

## Как определить длину скакалки

---

*Определить оптимальную длину несложно. Для этого нужно попросить ребенка встать на середину скакалки, взяв в руки ее концы. Пусть малыш слегка натянет веревку так, чтобы его кисти находились на уровне груди. Это и будет оптимальная длина скакалки, соответствующая его росту.*

# Этапы обучения прыжкам на скакалке

1. Круговое вращение рук в плечевых суставах. Сначала нужно научиться вращать руками (одновременно) вперед и назад, *стоя на полу (без прыжков)*.
2. Далее начинаем перебрасывание скакалки вперед и назад без прыжков (можно перешагивать).
3. Прыжки на ногах без скакалки. Стараемся прыгать *в одном темпе, на носочках, на одном месте, не сгибая ноги*.
4. Прыжки через длинную скакалку или веревку. Двое родителей вращают скакалку, а ребенок через нее перепрыгивает - тут нужно научиться видеть скакалку и подпрыгивать в тот момент, *когда скакалка приближается к ногам*. Важно прыгать в одном темпе.
5. Один прыжок через скакалку с обратным вращением. Делаем замах руками и перепрыгиваем через скакалку в тот момент, когда она приближается к ногам. После приземления *руки продолжают вращение* и делают очередной замах.  
*Очень важно не делать замах и подскок одновременно!* В этом случае подпрыгивать придется выше и быстрее дергать руками, что очень сильно затрудняет прыжки подряд.
6. Прыжки со скакалкой подряд. Стараемся сделать сначала два прыжка, потом три и так далее, но схема всегда одна - *сначала замах, а потом уже подскок*.

*Важно помнить, что не всем детям можно прыгать на скакалке. Детям имеющим заболевания сердца или недуги, при которых недопустимы высокие показатели пульса, нельзя.*

*Опасность получить травму при прыжках на скакалке небольшая, но все же важно подобрать правильную обувь - легкую и удобную.*

