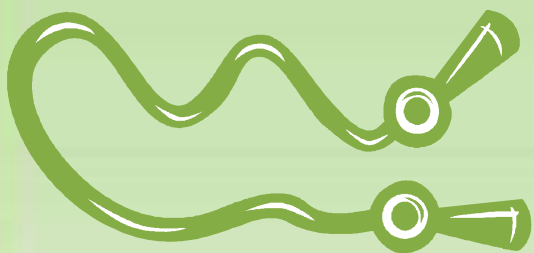


«Обучение детей дошкольного возраста прыжкам через скакалку»





Скакалка — это спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. Он представляет собой синтетический, резиновый или кожаный шнур с двумя ручками. Ручки, на которых крепятся резиновые жгутики, придают удобство при прыжках. На некоторых ручках даже сейчас делают специальные счетчики, которые фиксируют количество прыжков на скакалке.



Откуда появилась первая скакалка?

Древние египтяне и китайцы крутили веревки из каната из пеньки. Им постоянно приходилось перепрыгивать через них, чтобы они не путались. По другим данным это снаряд для прыгания был изобретен еще в языческой Руси, их использовали воины во время тренировок. Еще одна версия появления гласит, что первыми людьми, использовавшими этот предмет, были первые христиане, которые прыгали на скакалках во время Пасхи.



Именно тогда, в XIX веке, появилось три самых распространенных сейчас вида игры:

- человек сам крутит скакалку и прыгает
- прыгает через скакалку, которую ему крутят двое людей
- прыгает через две скакалки, крутящиеся в противоположном направлении.



© I akashree

Как правильно подобрать скакалку для детей

- Диаметр 0,8-0,9 см;
- Длина короткой скакалки – ребенок должен взять её за ручки, наступить в середине стопой; натянутые концы касаются подмышек;
- Длинная скакалка – 3-4 м.



Техника захвата скакалки за ручки

- Захват осуществляется свободно
- Развернутыми пальцами вперед
- Ручки скакалки направлены вниз
- Зажаты между большим и остальными пальцами



Техника прыжков через скакалку

- Прыжки на месте;
- Руки согнуты в локтях
- Туловище выпрямлено и сохраняет правильную осанку
- Дыхание не задерживать
- Приземление мягкое на носки, затем опускание на всю стопу
- Отталкиваться большими пальцами ног
- Подпрыгивать на 10-20 см
- Соблюдать периоды отдыха между прыжками

