





Средний возраст

- Перепрыгивание через скакалку, удобным для детей способом



Старший возраст

- Перепрыгивание разными способами: на месте и в движении (эстафеты и соревнования с индивидуальными прыжками)



Предостережения

- Нагрузка дается постепенно
- Регулируется темп
- Правильно подбирается обувь
- В разминке даются упражнения для мышц пальцев ног и голеностопных суставов





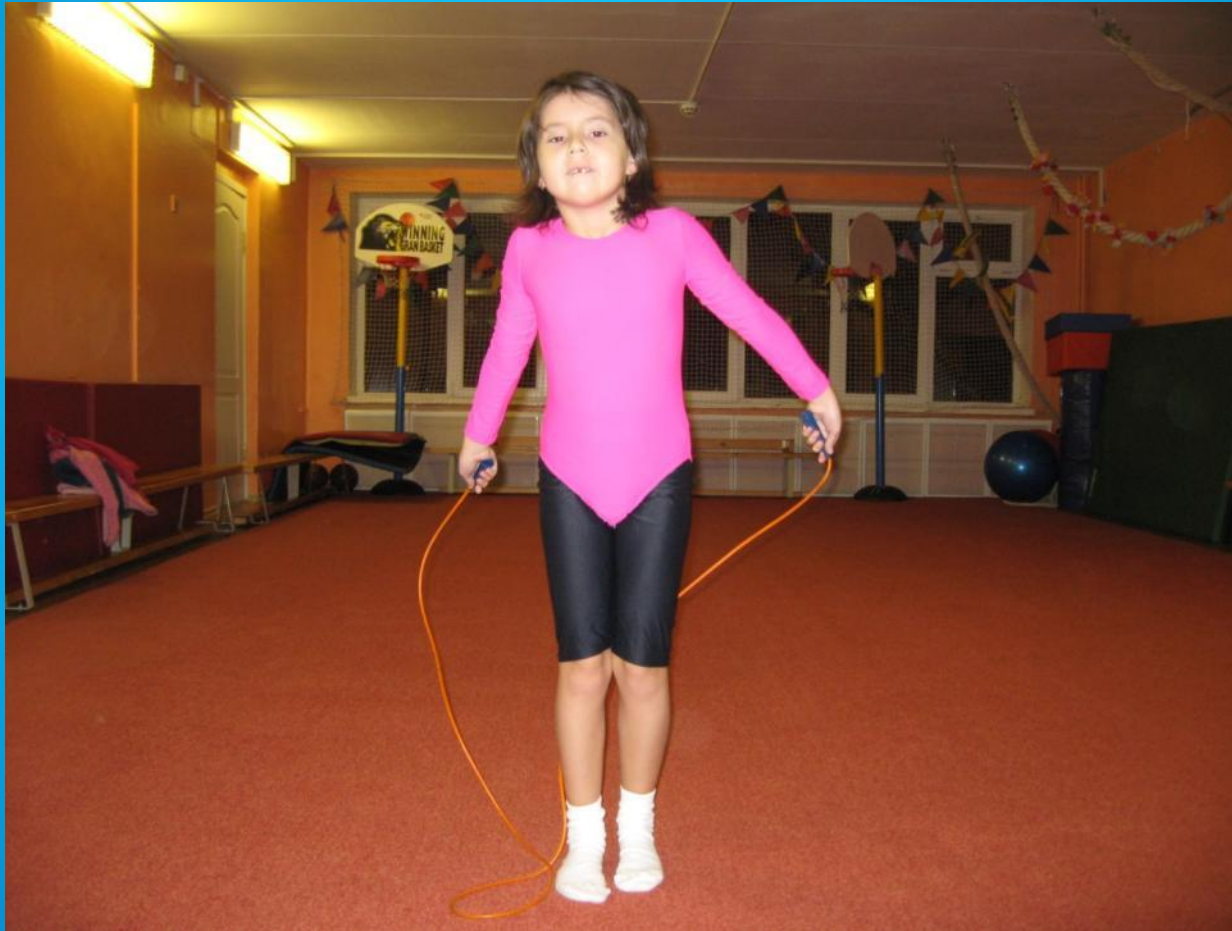


Упражнения со скакалкой:

- Вращение скакалки вперед-назад (3-7 лет)



- Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку (3-7 лет)



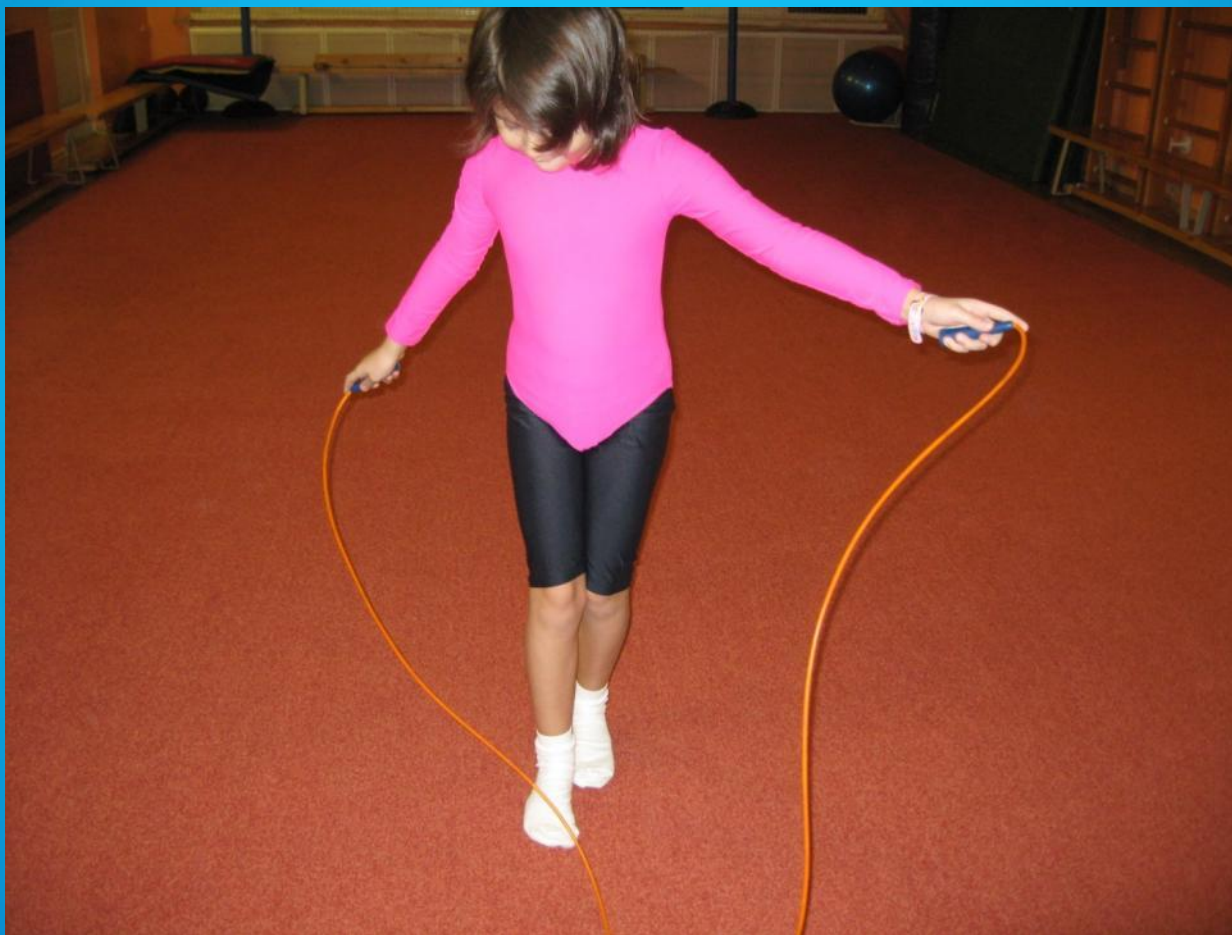
- Прыжки на двух ногах через скакалку (5-7 лет)



- Прыжки на одной ноге через скакалку (5-7 лет)



- Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади (4-7 лет)



- Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног (6-7 лет)



- Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу (5-7 лет)



- Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно (5-7 лет)



- Вращение скакалки, сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием (3-7 лет)



- Прыжки через скакалку руки скрестно (5-7 лет)



- Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу (5-7 лет)



■ Прыжки через скакалку в паре (6-7 лет)



- Прыжки на месте через длинную скакалку, низко двигается над землей вперед-назад (4-7 лет)



- Пробегание под вращающейся скакалкой (3-7 лет)



- Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время её вращения (5-7 лет)



- Прыжки через длинную скакалку в паре на месте и с забеганием (6-7 лет)





спасибо за внимание

