

Методическая разработка «Игры со скакалкой для спортивной минутки в общеобразовательной школе».

Игры со скакалкой – это активные, подвижные игры с прыжками, которые хорошо развивают опорно–двигательную систему и координацию движений ребенка.

Актуальность

Скакалка – это простой спортивный снаряд, который уже долгое время остается актуальным и популярным как у детей, так и у взрослых. Научиться прыгать на скакалке очень просто. Преимущество скакалки в том, что это недорогой, полезный и компактный тренажер. Ее можно использовать на улице, дома, в детском саду, школе и т.д. Игры со скакалкой подвижные и активные, они вызывают азарт и тренируют выносливость у ребенка. **Выбор скакалки**

Существует несколько видов скакалок, которые представляют собой шнуры:

- Синтетические
- Резиновые
- Кожаные
- ПВХ

Ручки могут быть деревянными, пластмассовыми и прорезиненными. Скакалки бывают детские, взрослые и спортивные.

Чтобы правильно подобрать длину снаряда необходимо знать рост своего ребенка. Для точного выбора скакалки необходимо, чтобы ребенок поставил ноги на ширине плеч в середине скакалки и поднял руки со снарядом вверх, концы скакалки должны доставать до пояса ребенка. Сама скакалка не должна быть тяжелой или слишком легкой, так как от тяжести ребенок будет быстро уставать, а если она будет легкой, то будет путаться. Ручки у снаряда должны быть гладкими, но при этом не скользить и удобно лежать в ладонях, лучше всего брать прорезиненные. Если скакалка нужна для групповых занятий и игр, то ее длина может быть до 5 метров - то есть независимо от роста играющих.

Цвет и запах тоже играют немалую роль - при покупке обратите на это внимание. Яркие цвета и резкий неприятный запах говорят о низком качестве и опасности возникновения аллергической реакции у ребенка, если он подержит подобный снаряд в руках. Лучше возьмите скакалку естественного цвета и без запаха в специализированном спортивном магазине.

Польза игр со скакалкой

Прыжки через скакалку - достаточно простое упражнение, но оно приносит пользу всему организму:

- развивает координацию движений;
- вырабатывает чувство ритма;
- развивает многие группы мышц;
- стимулирует сердечную деятельность;

- оптимизирует обмен веществ в организме;
- улучшает осанку;
- предупреждает плоскостопие и сколиоз.

Для детей это также предмет для полезной и веселой игры, ведь со скакалкой можно придумать много различных забав, которые помогут прекрасно провести время в детской компании. Это также забота о здоровье детей. В таких играх развивается ловкость, азарт, внимание, выносливость. После таких игр у детей разыгрывается аппетит и улучшается сон.

Игры со скакалкой

Кто больше?

С помощью этой игры ребенок быстро научится скакать через [скакалку](#) на двух ногах. Дети по очереди прыгают через скакалку, а взрослый считает их прыжки до первой ошибки или остановки. Когда дети более подготовлены, то можно считать их прыжки за определенное время.

Кто дальше?

В этой игре ребенок освоит бег со скакалкой, тут могут принимать участие от 2 до 4 детей. На игровой площадке проводится 2 линии – старт и финиш. На линии старта стоят дети со скакалками, после того как прозвучит свисток, дети начинают бег со скакалкой до линии финиша. Побеждает тот ребенок, который первым прибежит к финишу. Другой вариант игры: дети прыгают на скакалке до финиша.

Имена

В данной игре развивается внимательность. В игре могут принимать участие несколько детей. Ребенок прыгает через скакалку, которую крутят двое других детей, и с каждым прыжком называет имена девочек или мальчиков, которые не должны повторяться. Например: «Я знаю имена девочек: Галя, Марина, Ирина, Катя...» Потом дети меняются. Побеждает тот ребенок, который назовет больше всех имен без повторений и ошибок.

Удочка

Игра развивает реакцию, ловкость и внимание. Дети делают большой круг, а в центр круга встает ведущий. Ведущий начинает крутить скакалку по полу, а дети должны успеть перепрыгнуть через нее, тот, кто не успел перепрыгнуть через скакалку, выбывает из игры или занимает место ведущего - все зависит от правил игры.

На одной ноге

Такая игра для деток постарше и для тех, кто хорошо стоит на одной ноге. Она тренирует координацию и выносливость. Дети по очереди прыгают через скакалку на одной ноге или меняют то одну то вторую ногу - побеждает тот, кто больше прыжков сделал.

Кто быстрее на одной ноге

Тренирует выносливости, азарта, координации.

Как и в игре на двух ногах, также чертятся 2 линии – финиш и старт. Дети со скакалками после свистка, начинают прыгать на одной ноге до линии финиша; ошибаться и

останавливаться нельзя, но можно менять ноги местами. Побеждает тот ребенок, который без ошибок и быстрее всех придет к финишу.

Перекрест или восьмерка

Развивает координацию и чувство ритма. Может прыгать как один ребенок, так и несколько человек по очереди на время. Ребенок берет скакалку и, прыгая через нее, скрещивает руки - из скакалки получается восьмерка. Побеждает тот, кто больше всех сделал скрещенных прыжков.

Самый гибкий

Подвижная игра на гибкость и координацию движений для большой группы детей. Ведущий натягивает между двух столбов или деревьев скакалку на высоте груди детей. Игроки должны пройти под ней, выгибаясь назад и не задевая ее. Каждый раз, когда все игроки прошли под скакалкой, ее опускают на 20 – 30 см. Задевший скакалку выбывает из игры. Побеждает тот, кто остался последним, прошел все препятствия.

Зеркало

Игра развивает внимательность, координацию, ловкость. Выбирается ведущий, который показывает прыжки, а все за ним повторяют. Ведущий меняет прыжки через каждые 5–10 (на двух ногах, на одной, на другой, попеременно, бег со скакалкой по кругу, скрещивая руками, два прыжка за один поворот скакалки и т.д.). Кто повторяет лучше всех – занимает место ведущего.

Часы

Развивает выносливость и внимание. Подвижная, веселая игра со скакалкой. Играют 10–15 человек. В этой игре все хором произносят: «Тик–так, тик-так». Двое игроков вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок прыгает один раз и встает в конец очереди, второй – два раза, третий – три раза и т.д. Задача игроков - прыгать как можно дольше, не сбиваясь. Если один из игроков собьется в счете или при прыжках, то он занимает место игрока, крутящего скакалку, и счет начинается сначала.

Физкультминутка...прыжки на скакалке

Вообще-то, очень даже несправедливо, что со скакалками прыгают преимущественно маленькие девочки!



Девочкам такой **эффективный тренажёр** особо ни к чему, но в то же время они настолько его за собой застолбили, что взрослые дяди (и тётки тоже) часто стесняются им пользоваться.

Между тем, **прыжки со скакалкой...**

- это хороший способ одновременно нагрузить мышцы рук, ног, ягодиц, плеч и брюшного пресса.

Кроме того, прыжки (особенно со скрещенными руками) развивают координацию и хорошее чувство ритма.

Скакалка также – суперэффективный тренажёр для тех, кто желает сжечь лишние калории!

После определённой подготовки вы сможете запросто делать 120 – 130 прыжков в минуту.

И за эту минуту вы сожжёте столько же калорий, сколько за километровую пробежку неспешной трусцой.

Но, чтобы дойти до таких рекордных показателей – нужно изначально правильно тренироваться...

Вот несколько важных моментов, на которые стоит обратить внимание:

* Скакалка из пластика легче режет воздух и поэтому быстрее движется.

Зато скакалка, сделанная из натуральных материалов (льна или мягкой кожи), не так больно хлещет, если вы случайно задели себя по спине.

Тяжёлые металлические ручки помогают давать дополнительную нагрузку на мышцы рук и плеч.

* Для тренировки лучше всего надевать кроссовки, которые стабилизируют стопу и предохраняют её от травм.

* Прыгать можно на деревянном полу, пластике или ковролине. Бетон или кафель категорически НЕ рекомендую.

* Во время прыжков отталкивайтесь всей стопой. Прыжки на цыпочках не позволяют достаточно эффективно расходовать энергию и хуже развивают мышцы голеностопа.

* Прыгать лучше всего под ритмичную весёлую музыку.

Идеальный вариант – аудиозапись для аэробики с темпом 120 – 130 ударов в минуту.

И если вы воодушевлены и готовы, то вот список некоторых полезных упражнений со скакалкой:

1. Подпрыгивайте достаточно высоко, чтобы пропустить скакалку под собой. Приземляйтесь на подушечки пальцев. Скакалка при этом вращается вперёд.

2. Всё то же самое, что и в первом пункте, но теперь уже скакалка вращается в обратном направлении.

3. Прыгайте на одной ноге. С каждым новым оборотом скакалки меняйте в прыжке ногу.

4. Теперь то же, что и в пункте 3, но старайтесь при смене ног как можно ближе подтягивать колени к груди.

5. Поставьте ноги вместе и представьте себе линию, параллельную направлению вашего взгляда и проходящую через ваши ноги...

- начинайте прыгать так, чтобы каждый раз приземляться по разные стороны от этой воображаемой линии.

Со временем старайтесь увеличивать амплитуду!

6. Поставьте одну ногу немного впереди другой... смысл упражнения заключается в выпрыгивании из такого положения и смене положения ног в прыжке.

При этом вы ещё пропускаете под собой скакалку, приземляетесь в такое же положение, но ноги уже успели поменяться местами, и теперь впереди должна находиться нога, находившаяся только что сзади.

При желании (пока не начнёт устойчиво получаться) можете менять ноги раз в 2 или даже 3 подскока.

7. Исходное положение – ноги вместе, из этого положения выпрыгиваем и пропускаем под собой скакалку, во время прыжка немного поворачиваем только нижнюю часть тела вправо и возвращаемся в исходное положение... таким образом, вы приземляетесь в то же положение, из которого вы выпрыгивали.

Во время следующего прыжка поворачиваем нижнюю часть тела налево и снова возвращаемся в исходное положение, и так далее.

8. Упражнение выполняется, как и предыдущее, но теперь вы поворачиваете уже не нижнюю половину туловища, а всё тело!

9. Прыгаете на двух ногах, потом скрещиваете руки на уровне талии... получается, что вы перекрещиваете скакалку, на следующем подскоке возвращаете руки в исходное положение, и т.д.

10. Выполняется, как и пункт 5, но на этот раз вы выполняете упражнение не на двух, а только на одной ноге!

11. Меняем ноги, скрещивая скакалку. Стараемся как можно меньше времени проводить в контакте с поверхностью.

12. Выполняется, как и пункт 3, но в каждом прыжке вы выбрасываете ногу, на которой только что стояли, как можно дальше вперёд, стараясь при этом не потерять равновесие.

13. Вы прыгаете на двух ногах, но не строго вертикально, а чередуя поочерёдные прыжки вперёд и назад.

Вы должны прыгать как можно дальше, при этом не теряя равновесия и набранного темпа.

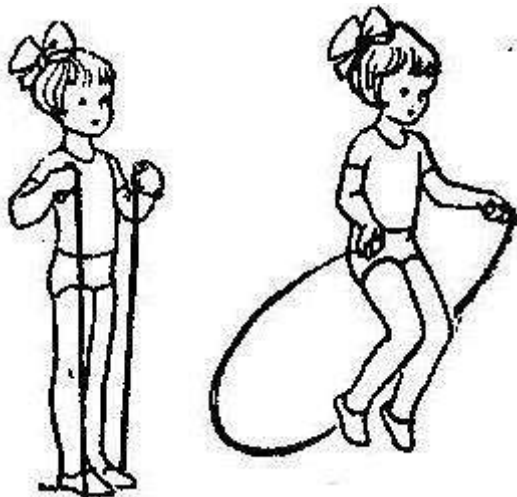
14. Во время одного подскока старайтесь пропустить под собой скакалку два или даже три раза.

15. В исходном положении вы стоите, скрестив ноги (одна чуть впереди другой)... из этого положения вы выпрыгиваете, и во время прыжка меняете ноги - приземляетесь в аналогичное положение, но уже та нога, которая до этого была впереди, теперь находится сзади.

Ну, что ? Попрыгаем ? 😊

... всем желаю продуктивной Физкульт-подзарядки !!!

Интересные упражнения для детей со скакалкой



Какая девочка не мечтает заниматься художественной гимнастикой!? Художественная гимнастика — один из самых красивых, пластичных и грациозных видов спорта. А спортсменки — красивые, изящные девушки, умело манипулирующие различными гимнастическими предметами, такими как мяч, обруч, булавы и скакалка. Именно со скакалки начинается обучение юных гимнасток — это один из первых предметов, который они берут в руки на тренировке по художественной гимнастике.

В нашей статье будут приведены примеры тех простых упражнений со скакалкой, которые используют юные гимнастки. Упражнения со скакалкой помогут вашему ребенку научиться манипулировать скакалкой, почувствовать предмет, научиться прыгать разными способами через нее в домашних условиях. Для выполнения таких упражнений понадобится небольшое помещение, удобная форма одежды. Возраст занимающихся – от трех лет и старше.

Первое упражнение — «Змейка». Один конец скакалки берем в руку, остальная часть лежит на полу. С помощью скакалки на полу создаем красивую волну из стороны в сторону. Упражнение можно делать и правой и левой рукой. Повтор 6-8 раз.

Второе упражнение – «Месим тесто». Складываем скакалку вдвое. Берем ее в одну руку и вращаем скакалкой вниз, как бы, рисуя круг – «замешиваем тесто». Упражнение можно делать и правой и левой рукой. Повтор 6-8 раз.

Третье упражнение – «Восьмерка». Складываем скакалку вдвое и делаем вращательные движения вперед и назад, рисуя восьмерку в воздухе. (От себя через низ к себе). Упражнение можно делать и правой и левой рукой. Повтор 6-8 раз.

Четвертое упражнение – «Перешагни препятствие». Скакалка сложена вдвое. Ребенок перед собой держит скакалку и перешагивает ее вперед и назад, попеременно переставляя ноги. Повтор 6-8 раз.

Пятое упражнение – «Кто выше?». Складываем скакалку вдвое или вчетверо и подбрасываем ее, сначала не высоко, ребенок пытается поймать предмет, желательнее одной рукой. Когда научится ловить скакалку, можно усложнить упражнение – подкидывая скакалку, делать например кувырок вперед и пытаться ее поймать.

Также можно с помощью упражнений со скакалкой развить гибкость.

1. Упражнение «**Складочка**». И.п. сидя на полу, руки со скакалкой подняты вверх, ноги вместе. На раз наклониться и завести скакалку за стопы, на два – И.п. Повтор 6-8 раз.
2. Упражнение «**Часики**». И.п. стоя, ноги врозь, руки со скакалкой подняты вверх. На раз наклониться в правую сторону, на два – И.п., на три – наклониться в левую сторону, на четыре – И.п. Повтор 6-8 раз.
3. Упражнение «**Топорик**». И.п. – ноги вместе, руки сзади держат скакалку, на раз – наклониться, не сгибая ног и руки со скакалкой поднять вверх над спиной, на два – И.п. Повтор 10-12 раз. Упражнение можно делать в движении.

И, конечно, *прыжки на скакалке*, как же без них. На ранней стадии обучения прыжкам через скакалку, нужно, чтобы ребенок сначала научился перешагивать ее, потом 1-2 раза перепрыгивать и в последующем уже многократно прыгать через скакалку разными способами, такими как: прыжки через скакалку на двух ногах, попеременно, на одной ноге вперед и назад. Тем более, прыжки через скакалку благотворно воздействуют на здоровье человека, снижают вес, улучшают кровообращение, укрепляют и тонизируют все мышцы тела, тренируют дыхательную и сердечно-сосудистую систему. Для взрослого человека, установили ученые, в день всего лишь надо 200-300 прыжков, можно в виде утренней зарядки. Для ребенка шести-восьми лет достаточно и ста прыжков в день для крепкого здоровья. Так что укрепляйте свой организм с помощью скакалки, и вы и ваши дети во многом преуспеете, также как российские и белорусские гимнастки.

ИГРЫ.

Рыбаки и рыбки (развитие координации, навыков командной игры)

Это игра для большого количества участников. Мелом очерчивают круг – это будет озеро, в котором плавают рыбки. При помощи считалки выбирают двух рыбаков, им дают в руки скакалку – сеть. Игроки – рыбки, делая плавательные движения, перемещаются в пределах очерченного круга, а рыбаки растягивают скакалку как сеть и пытаются окружить и поймать рыбок. Те из рыбок, кого коснулась скакалка, выходят на берег – за пределы круга, как пойманные. Игра заканчивается, когда рыбаки поймают всех рыбок в озере.

Великаны

Игроки становятся у стартовой линии. По команде ведущего игроки начинают делать бегающие прыжки через скакалку. Когда ведущий подаст команду «Стоп», игроки останавливаются. Побеждает тот игрок, у кого будут самые большие прыжки, и он окажется дальше всех.

Десяточка

В эту игру обычно играют девочки постарше, которые уже хорошо прыгают на скакалке. Она предполагает прохождение нескольких этапов. Первый игрок начинает их выполнять последовательно до первой ошибки. Если он ошибся, ход переходит к следующему игроку. Когда ход вновь дойдет до того игрока, который ошибся, он начинает с того этапа, на котором ошибся. Этапы могут быть самыми разными (с каждым этапом прыжки усложняются, а их количество уменьшается на один):

1. прыжки через скакалку на двух ногах – 10 раз;
2. прыжки на правой ноге – 9 раз;
3. прыжки на левой ноге – 8 раз;
4. прыжки на правой и левой ноге попеременно – 7 раз;

5. бегущие прыжки вперед – 6 раз;
6. бегущие прыжки назад – 5 раз;
7. прыжки назад на двух ногах – 4 раза;
8. прыжки вперед на двух ногах, скрестив руки спереди – 3 раза;
9. прыжки назад на двух ногах, скрестив руки спереди – 2 раза;
10. свой особенный прыжок – 1 раз.

Побеждает тот игрок, который первым дойдет до 10 этапа и справится с ним.

Эстафета

Со скакалками можно организовать эстафету. Главная особенность эстафеты состоит в том, что каждый участник выполняет одно и то же задание, и от участника к участнику передается какой-либо предмет. Участники делятся на две команды. Каждая команда выстраивается у линии старта друг за другом. На некотором расстоянии для каждой команды устанавливают маячок. Это может быть палка, воткнутая в землю, перевернутое ведро, стул и так далее.

Ведущий дает задание. Например, прыгая через скакалку, добежать до маячка, обратно вернуться просто бегом. Или такое: добежать до маячка, сделать 10 прыжков на скакалке на двух ногах и вернуться обратно. Первый игрок выполняет задание, отдает скакалку следующему участнику, второй выполняет задание и передает скакалку следующему и так далее... Очко получает команда, закончившая выполнять задание быстрее всех. Потом ведущий дает следующее задание. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Повторялка

Ведущий показывает прыжки через скакалку (бегущие вперед или назад, на одной или двух ногах, скрещивая руки, со скрещенными ногами, 2 прыжка за один оборот скакалки и так далее), остальные игроки повторяют за ним. Через каждые 5 или 10 прыжков вид прыжков нужно менять. Тот игрок, кто вовремя не заметил, что ведущий поменял прыжки, выбывает из игры.

Прыгаем и учим

У детей очень хорошо развита моторная память, поэтому прыгая через скакалку очень хорошо учить порядковые числа (один, два, три, четыре и так далее), алфавит, стихи.

Веселых вам игр! И помните, что свежий воздух, хорошая компания и ритмичная музыка сделают ваши подвижные **игры со скакалкой** еще веселее.

Забегалы

Составляются 2 команды по 3—5 человек. Двое крутят веревку длиной 2—3 м, стоя в 4—5 шагах друг от друга. По сигналу игроки одной команды, затем второй поочередно пробегают под вращающейся скакалкой и выстраиваются на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание 2—3 раза с наименьшим количеством ошибок.

В другом варианте игрок одной из команд становится в центре площадки и начинает выполнять прыжки. По своему усмотрению к нему присоединяется еще один участник, и они прыгают вместе, затем (на ходу) — третий участник, вставая спереди или сзади и т. д.

Каждая команда имеет по 3 попытки, которые продолжаются до тех пор, пока скакалка не заденет кого-нибудь из играющих.

Можно предложить и еще один вариант. Каждый игрок из команды забегает под крутящуюся веревку, делает оговоренное количество прыжков условленным заранее способом и уступает очередь следующему. Тот повторяет задание, уступая очередь третьему и т. д. Побеждает команда, сделавшая меньше ошибок.

В забегалы не обязательно играть командами. Можно с помощью считалки выбирать двух водящих, которые начинают крутить скакалку. Прыгают до тех пор, пока не совершат ошибку. Допустивший ошибку сменяет одного из водящих. После очередной ошибки место среди прыгающих занимает и второй водящий, а на его место идет задевший скакалку.

Прыжок за прыжком

Команды встают в колонны по два, каждая пара держит за концы скакалку на высоте 50—60 см. По сигналу первая пара кладет скакалку, обегает свою колонну и перепрыгивает через все скакалки пар, стоящих в колонне. Достигнув своего места, они поднимают свою скакалку. После этого игроки второй пары кладут свою скакалку, перепрыгивают через первую, обегают свою колонну и прыгают через все скакалки до своего места. То же выполняют следующие пары. Побеждает команда, первой закончившая игру.

Лейся, песня

Прыгалки мы превратили... в микрофон. Ручка становится непосредственно микрофоном, а сами прыгалки выполняют роль шнура. Так что прыгалки вполне похожи на микрофон.

Педагог в роли ведущего. Зрители – дети. Педагог объявляет номер, следом выходит певица и исполняет известный шлягер.