

*Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы.*
В наше время стало модным называть прыжки со скакалкой английским словом «скипинг». В переводе с английского «skip» - означает прыгать, подпрыгивать. Если скакалка в детстве просто доставляла удовольствие, то сейчас мы реально понимаем, какую пользу она несет.
Прыжки через скакалку развивают выносливость, гибкость, равновесие, координацию движений. Во–вторых, развивают и укрепляют сердечно – сосудистую и дыхательную системы и осанку.
Прыжки через скакалку, конечно, никогда не станут олимпийским видом спорта, но это одно из самых эффективных вспомогательных упражнений. Оно совмещает в себе эффективность аэробного длительного непрерывного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений, эстетичность танцев и напоминает нам об увлечениях детства. Еще в конце прошлого века в Англии боксеры использовали прыжки через скакалку для разминки, укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп; они помогают развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей организма. И сегодня боксеры футболисты и баскетболисты используют прыжки через скакалку, считая, что такие упражнения не только помогают им научиться расслаблению, ни и дают тренировочный эффект.
 На первом этапе обучение техникой прыжков через скакалку начинаем с прыжков без скакалки: вначале даются подготовительные упражнения: на двух ногах (вместе) на месте и в движении вперед, бег, прыжки на месте и с продвижением, прыжки на месте с вращением скакалки в одной руке. Важно научить детей мягко подпрыгивать и правильно держать тело. Круговые движения кистями рук вперед – назад, вращение скакалкой поворотами кисти, размашистые круги прямыми руками, замедляя вращение скакалки перебрасывая ее вперед.
Далее учить детей перешагивать через неподвижную длинную скакалку. После освоения этих упражнений, выполнять упражнения через качающуюся вперед – назад скакалку. Затем упражнения пробегание, вбегание и выбегание через вращающуюся скакалку. Следующий этап начинать с упражнения в ходьбе: когда после переброса скакалки вперед ее надо перешагнуть. После освоения этого упражнения можно приступать к освоению прыжков через скакалку на месте. Из основной стойки скакалка сзади вращательным движением кистей рук перебросить ее через голову вперед; в тот момент, когда она опускается, подпрыгнуть на месте так, чтобы скакалка прошла под ногами назад. Повторять упражнение до появления устойчивого навыка, после чего можно переходить к выполнению многократных прыжков.
Параллельно можно осваивать прыжки через скакалку в движении, перешагивая, а затем перепрыгивая скакалку вперед (шаг вперед правой ногой, шаг вперед левой ногой и т.д.)

Продолжительность упражнения может регулироваться количеством прыжков (перешагиваний), преодоленным расстоянием, временем выполнения прыжков.
На следующем этапе с появлением легких ритмичных прыжков, для хорошего владения скакалкой задания можно усложнить: прыгать на бегу, с ноги на ногу, на правой и левой ноге и другие. После освоения прыжков на двух ногах и с попеременной сменой ног вперед можно переходить к освоению более сложных по координации прыжков – назад, руки скрестно; ноги скрестно, вперед и назад.
Одним из разновидностей этих прыжков является игра «Резиночка».

**Цель** игры: как и при прыжках через скакалку, выполнить определенную комбинацию прыжков, развитие внимательности ребенка.

Можно играть вдвоем и даже одному (в этом случае резинка обычно разрезалась и одним или двумя из участников, держащих резиночку, становилось дерево или столб, стул ).
**Правила игры в резиночку:**

Два игрока становятся "в резиночку". Один игрок прыгает (выполняет ряд упражнений) - по очереди на всех уровнях.).

Если игра идет втроем: как только прыгающий ошибается (сбивается, цепляется за резинку, наступает на резинку и т.п.) - он становится "в резиночку", и следующий игрок начинает прыгать. Продолжают прыгать всегда с того места, где сбились.

 **Уровни игры в резиночку:**

- первые - когда резиночка находится на уровне щиколоток держащих
- вторые - резиночка на уровне колен и выше

**Список выполняемых упражнений:**

При кажущейся простоте этих движений, их сложно выполнять на второй, а тем более на третьей позиции.

**Простые**
Прыгаем: ноги с двух сторон от одной резиночки, подпрыгиваем, ноги с двух сторон от другой, выпрыгиваем с другой стороны резиночки



***Бегунчики (пешеходы, рельсы)***Подпрыгиваем, наступаем одновременно - по одной ноге на одну "резиночку", подпрыгиваем, меняем ноги местами - так 4 раза (можно приговаривать "пе-ше-хо-ды"), выпрыгиваем с другой стороны резиночки



***Ступеньки***Прыгаем двумя ногами (вместе) - подпрыгиваем, зацепляем одну резинку, наступая на другую, потом одним прыжком освобождаемся от резинки и выпрыгиваем с другой стороны



***Бантик***Правая нога снизу первой резинки, левая сверху. Прыгаем на вторую резинку так, чтобы получился бантик (правая сверху, левая снизу). Одним прыжком освобождаемся от резинки и выпрыгиваем с другой стороны

***Конфета (конвертик)***Прыгаем двумя ногами сразу за вторую резинку, зацепив первую (получаем перекрест, внутри которого стоим), подпрыгиваем и наступаем на обе резинки двумя ногами, выпрыгиваем из резинки.



***Кораблик***Начинаем как в конвертике - запрыгиваем внутрь двумя ногами, подпрыгиваем и приземляемся так, чтобы обе ноги оказались "снаружи" резинки, перекрещиваем в одну и в другую сторону, выпрыгиваем из резинки



***Платочек***Цепляем одну резиночку одной ногой, переносим ее за вторую (получается конвертик, но одной ногой), подпрыгиваем и поворачиваемся на 1800, не отпуская резиночку, дальше прыгаем - освобождаемся от резинки и приземляемся так, чтобы ноги были с двух сторон от первой резиночки



Сначала простые - одна нога внутрь резиночки, потом обе ноги в середине, потом одна нога за резиночку и потом вторая т.е. выпрыгиваешь совсем.
Дальше - линеечка (две ноги вместе и прыгать также)
*Карандашик* (резиночка на одной ноге, прыгать также)
*Березки* (одна резиночка между ногами, потом другая)
*Фиалочки* (если встать, чтобы обе резиночки были между ног, прыгнуть, чтобы наступить на резиночку пяткой \ /).

