

1. Сложить скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, рука со скакалкой направлена точно в сторону, другая на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад.

2. Если позволяют условия, сложенную скакалку вдвое держим в обеих руках и одновременно вращаем вперед (назад).

3. Скакалка находится сзади, руки направлены точно в стороны, вращать скакалку вперед (назад), перекидывая через себя.

4. Вращение скакалки в парах, следить за одновременным вращении вперед или назад, работает только кисть.

5. Скакалка находится сзади; вращать скакалку вперед, одновременно пропуская ее под ногами путем переката с пяток на носки.

6. Скакалка находится сзади; слитные прыжки на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед.

7. Скакалка находится впереди; слитные прыжки на двух ногах через вращающуюся скакалку назад.

8. Упражнение «Высокое дерево»

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, скакалку сложить вчетверо и держать перед собой в опущенных руках. На счет 1 – плавно поднять прямые руки вперед перед собой, на счет 2 – стать на носки и поднять руки вверх, на счет 3 – медленно прогнуться и посмотреть на скакалку, на счет 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз в медленном темпе.

9. Упражнение «Повороты»

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, скакалку сложить вдвое и положить ее на шею, держать скакалку за ручки. На счет 1 – выполнить поворот туловища вправо, одновременно отводя правую руку в сторону, на счет 2 – вернуться в исходное положение. Затем то же самое сделать в левую сторону. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

10. Упражнение «Лошадка»

И. п. – поставить правую ногу на середину скакалки, ручки натянутой скакалки держать в согнутых руках. На счет 1 – поднять одновременно руки и согнутую в колене правую ногу вверх. На счет 2 – вернуться в

исходное положение. Выполнить аналогичное движение для левой ноги. Повторить по 4–6 раз с каждой ногой.

11. Упражнение «Качели»

И. п. - сидя, ноги вытянуть вперед, а скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Выполнять наклоны назад, ноги в коленях не сгибать, можно еще покачаться, стараясь удерживать равновесие. Повторить 3–5 раз.

12. Упражнение «Приседание»

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, скакалка, сложенная вдвое, - в руках. На счет 1 – на вдохе поднять скакалку вверх над головой. На счет 2 – на выдохе присесть с прямой спиной, опустить руки вперед, до уровня груди. На счет 3 – на вдохе встать и завести скакалку за плечи. На счет 4 – на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить 6–10 раз в медленном темпе.

13. Упражнение «Равновесие»

И. п. - разложить скакалку, взять в руки, встать на скакалку правой ногой, левая отведена назад на носок,

руки в стороны вниз, натянуть скакалку -

1-мах левой ногой назад, 2х8 раз, спину держим прямо, допускается чуть сгибать колено опорной ноги, маховая нога прямая, носок оттянут. 2-удержание равновесия на правой на 8 счетов (2 повторения) Повторить то же на правую ногу. (2 подхода).

14. Упражнение «Прыжки через скакалку»

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, скакалку держать сзади за спиной за ручки. Выполнять прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Во время прыжков колени должны быть полусогнутыми, ноги - пружинить на пальцах, высоко подпрыгивать не нужно. Выполнить 2 подхода по 15-20 прыжков.

муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №40»,
го Красноуральск, ул. Чапаева, 19

Упражнения со скакалкой для детей старшей и подготовительной к школе группы



Составитель:
инструктор по ФК Черепанова Л.Г.