

Моя семья и скакалка



Что же такое скакалка?



Скакалка —
спортивный снаряд для
физических упражнений
взрослых и детей.
Представляет собой
синтетический
или кожаный шнур.
Используется как один
из спортивных снарядов
в упражнениях
по художественной
гимнастике.

Скакалка в моей семье

Наша семья очень любит прыгать на скакалке. Мы используем ее как в тренировках так и в различных играх. Прыжки на скакалке не только веселое занятие но и очень полезное.



Виды скакалок



В специализированных магазинах спортивных товаров представлено несколько разновидностей скакалок. **Утяжеленные.** Отличаются от остальных ощутимым весом. **Скоростные.** Эту скакалку рекомендуется приобретать тем кто желает скинуть лишние килограммы за короткий промежуток времени.

Электронные с встроенным счетчиком сжигаемых калорий.

Обычные с резиновым тросом. Наиболее простой и доступный спортивный инвентарь, знакомый каждому с детства и по урокам физкультуры.

Чем полезна скакалка?



1. Самым первым полезным свойством скакалки будет то, что она позволяет **улучшить координацию тела**. а также скорость. При прыжках задействуются очень многие мышцы нашего тела – начиная от плечевого пояса, и заканчивая икроножными и ягодичными участками.
2. **Развитие сердечно-сосудистой системы и мышечного каркаса.** Как и любая другая кардионагрузка, прыжки на скакалке положительно сказываются на работе всего вашего сердечка.
3. Упражнения со скакалкой также помогают не только поддержать, но и **скорректировать осанку**. Нагрузка на нее во время занятия минимальная, зато пользу вы можете получить колоссальную.

Мама и бабушка очень любят скакалку, т.к. она помогает сбросить лишний вес. Несмотря на кажущуюся простоту такого движения как прыжки, организму необходимо очень большое количество энергии для его проведения. Посудите сами – вашим ногам необходимо быстро подбросить вверх ваш собственный вес, и притом делать это в быстром темпе и неоднократно.



Игры со скакалкой



Наша любимая игра:

Рыбак и рыбки (развивает координацию движений)

Игроки становятся в круг, водящий – в центр круга со скакалкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы она скользила по полу, делая круг за кругом под ногами игроков. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы скакалка не задела их ног. Если скакалка задела игрока, он меняется местами с ведущим.

Прыгаем через скакалку

Когда мы научились прыгать на скакалке, то начали играть в игры посложнее:

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.





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 учиться считать в прямом порядке: один, два, три, четыре и так далее, запоминать алфавит и стихи.

Веселых вам игр! И помните, что свежий воздух, хорошая компания и ритмичная музыка сделают ваши

подвижные игры со скакалкой еще веселее.