**«Разминка с короткой скакалкой»**

Перед тем как приступить к общеразвивающим упражнениям со скакалкой, необходимо сделать небольшую разминку для всех групп мышц. Начать лучше с ходьбы на носках и пятках, с одновременным вращением скакалки вперед-назад (правой и левой рукой). Для развития координации, тренировки мышц ног, спины выполнить упражнение «Лошадка» с касанием скакалки коленями. В конце разминки приступить к прыжкам со скакалкой лицом вперед, затем вперед спиной, держа скакалку, сложенную вчетверо, над головой. После интенсивной разминки обязательно выполнить дыхательные упражнения.

1. *Ходьба на носках, на пятках.*

Сложить скакалку вдвое, взять ее в правую руку. Ходьба на носках, левая рука на поясе, вращение скакалки вперед (рука со скакалкой направлена точно в сторону, другая рука на поясе, вращать скакалку кистью вперед-назад).

Воспитатель по ФИЗО соответствующими указаниями предупреждает ошибки детей, а если они все же возникают, исправляет их, не прекращая ходьбы.

1. *Упражнение «Лошадка»*.

При проведении упражнения используется образная имитация – «лошадки». Скакалку сложить вчетверо (дать команду детям сложить скакалку вдвое и еще раз вдвое), руки вытянуть вперед. Прыжки с ноги на ногу выполнять часто. Поднимать ногу, согнутую под углом 90 градусов, касаясь скакалки бедром. Спину держать ровно.

1. *Прыжки с продвижением вперед.*

Руки поднять вверх, скакалка натянута. Для правильного выполнения упражнения обращать внимание детей на правильное приземление на носки, ноги держать вместе «склеить», руки стараться не сгибать в локтях. Данное упражнение развивает прыгучесть, мышцы пресса и спины.

1. *Восстановление дыхания.*

Упражнение выполняется в движении, во время ходьбы. В медленном темпе сделать глубокий вдох носом, одновременно поднять руки со скакалкой вверх. Затем сложить губы «трубочкой» – выполнить выдох, руки со скакалкой опустить вниз. Повторить упражнение 5 раз.

**«Общеразвиваюшие упражнения с короткой скакалкой»**

При подборе общеразвивающих упражнений нужно руководствоваться следующими требованиями: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа и обязательно интересными для детей. Для лучшего результата каждое упражнение выполняется по 4 – 6 раз.

1. *«Высокое дерево»*

 Предложить ребятам представить дерево в безветренную погоду: светит солнышко, и дерево всеми своими веточками тянется к нему. Дети, встав на носки и подняв руки со скакалкой вверх, должны стоять ровно, стараясь не качаться и тянуться вверх, как можно выше.

 И.п.: о.с., сложить скакалку вчетверо, ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 – поднять руки вперед; 2 – поднять руки вверх; 3 – встать на носки, прогнуться, посмотреть вверх на скакалку; 4 – и.п. (4 раза)

1. *«Выпады»*

 Выполняя данное упражнение, стараться держать скакалку натянутой и сложенной ровной, при этом выполнение действия становиться более четким. Опорную ногу, согнутую в колене, выносить в сторону и

 вперед.

Не опорную ногу, при выпаде, разворачивать и упор делать на внутреннюю часть стопы.

И.п.: о.с., руки за головой.

1 – выпад вправо, руки вправо-вверх; 2 – и.п.; 3 – выпад вперед правой ногой, руки вперед-вверх; 4 – и.п.; 5 – выпад влево, руки влево-вверх; 6 – и.п.; 7 – выпад вперед левой ногой, руки вперед-вверх; 8 – и.п.

*3.* *«Цапля»*

 И.п.: стоя, скакалка в опущенных руках, правую ногу поставить на середину скакалки.

1-8 – поднять руки вверх, натянуть скакалку, поднять ногу, согнутую в колене, удерживая равновесие; повторить то же с левой ногой.

Скакалка должна быть подобрана точно по росту ребенка. В противном случае он не сможет натянуть ручки скакалки, тем самым ему будет сложнее удерживать равновесие. С каждым разом стараться держать равновесие дольше.

1. *«Качели*

Предложить детям представить «качели-качалку» и ее принцип работы. Носки должны быть натянуты. Пятки и голова не касаются пола. И.п.: сидя, скакалка сложена вдвое, середину скакалки зацепить за стопы. Поднять ноги вверх и одновременно лечь на спину; 2 – и.п.

*4. «Прыжки»*

И.п.: стоя, скакалка лежит на полу.

Выполнить прыжки через скакалку:

* вправо-влево боком, поставив руки на пояс;
* прыжки вперед-назад, вынося руки вперед, тем самым помогая себе при прыжке.

Данное упражнение является подготовительным этапом к прыжкам через короткую скакалку и его желательно чередовать с ходьбой на месте, выполняя вдох-выдох.

**Прыжки через короткую скакалку**

**(с техникой вращения)**

 Вращение скакалки осуществляется кистями слегка согнутых рук, локти опущены. При выполнении прыжков через скакалку соблюдайте безопасную дистанцию.

*1. Перебрасывание скакалки* через себя вперёд-назад, стоя на месте. Руки чуть согнуты в локтях.

*2. Перебрасывание скакалки* через себя вперёд, стоя на месте *с ловлей* ее стопами ног. Для этого надо взять скакалки за ручки, перебросить ее вперед, приподнять носки, встав на пятки и опуститься на всю стопу – скакалка поймана. Затем встать на носки и вывести скакалку за пятки.

 Повторить несколько раз.

1. *Вращение скакалки в парах* (варианты: боком, держась за руки, лицом и спиной друг к другу).

Разбиться на пары, взяться за руки, скакалку взять за ручки. Продолжить выполнять задание с перешагиванием и перепрыгиванием через нее.

*4. Прыжки через короткую скакалку на месте.*

- Руки согнуты в локтях;

- Туловище выпрямлено и сохраняет правильную осанку;

- Дыхание не задерживать;

- Приземление мягкое на носки, затем опускание на всю стопу;

- Отталкиваться большими пальцами ног;

- Подпрыгивать на 10-20 см;

- Соблюдать периоды отдыха между прыжками.

*5. Упражнение восстановление дыхания «Пузырь»*

 И.п.: о.с., скакалка в опущенных руках, сложена вчетверо;

1 – вдох, встать на носки, руки вверх; 2 – выдох, руки вниз, упор присев; 3-8 – встать, выполняя короткие выдохи.

Акцентировать внимание детей на скакалке - ее не следует натягивать, руки расслабить.

1. *Игра на развитие воображения «Выложи фигуру»* (выкладывание контура предмета)

 Данная игра развивает внимание, сообразительность, моторику рук. Перед началом игры педагогу желательно самому выложить какой-нибудь контур предмета, затем предложить сделать это детям.