**Упражнения со скакалкой для подготовительной группы**

**Инструктор по физической культуре Галицкая Юлия Константиновна**

**ГОУ Школа № 1692**

**г. Москва, г. Зеленоград**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название упражнений | И.П. | Выполнение | Дозировка | Возможные ошибки детей | Методические рекомендации | Усложнения |
| **Через короткую скакалку** |
| 1. | На двух ногах, вращая скакалку вперед | Ноги на ширине ступни | Прыжки на двух ногах на месте, вращая скакалку вперед | 5-10 раз | Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки. | Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок.Приземляться легко, сгибая ноги в коленях. | Количество прыжков, темп. |
| 2. | На двух ногах, вращая скакалку назад | Ноги на ширине ступни | На двух ногах на месте, вращая скакалку назад | 5-10 раз | Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки | Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок.Приземляться легко, сгибая ноги в коленях. | Количество прыжков, темп. |
| 3. | На одной ноге | На одной ноге | На одной ноге (на правой, затем на левой) на месте, вращая скакалку вперед | 5-10 раз | Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки | Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок.Приземляться легко, сгибая ноги в коленях. | Количество прыжков, темп. |
| 4. | Ноги скрестно | Ноги скрестно | Ноги скрестно на месте, вращая скакалку вперед | 5-10 раз | Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки | Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок.Приземляться легко, сгибая ноги в коленях. | Количество прыжков, темп. |
| 5. | На двух ногах в парах (лицом друг к другу) , вращает скакалку один | Ноги на ширине ступни | На двух ногах в парах на месте (лицом друг к другу) , вращает скакалку один | 5-10 раз | Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки; несогласованные движения друг с другом | Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок.Приземляться легко, сгибая ноги в коленях, согласовывать движения друг с другом. | Количество прыжков, темп. |
| 6. | На двух ногах в парах (боком друг к другу), вращают скакалку вдвоем | Ноги на ширине ступни, боком друг к другу, взявшись за руку | На двух ногах в парах на месте (боком друг к другу) , вращают скакалку вдвоем | 5-10 раз | Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки; несогласованные движения друг с другом. | Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок.Приземляться легко, сгибая ноги в коленях, согласовывать движения друг с другом. | Количество прыжков, темп. |
| 7. | Бег через скакалку | Ноги на ширине ступни | Бежать вперед, через скакалку | 5-10 раз | Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки | Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок.Приземляться легко, сгибая ноги в коленях. | Количество прыжков, темп. |
| 8. | На двух ногах, вращая скакалку вперед, руки в стороны и скрестно | Ноги на ширине ступни | Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед, чередуя руки в стороны и скрестно | 5-10 раз | Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки | Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок.Приземляться легко, сгибая ноги в коленях. | Количество прыжков, темп. |
| **Через длинную скакалку** |
| 1. | «Качалка»  | Ноги на ширине ступни, руки свободно | Прыжки через качающуюся скакалку | 5-10 раз | Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки | Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок.Приземляться легко, сгибая ноги в коленях. | Количество прыжков, темп. |
| 2. | «Радуга»  | Ноги на ширине ступни, руки свободно | (пробежка под вращающейся скакалкой | 5-10 раз | Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки | Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок.Приземляться легко, сгибая ноги в коленях. | Количество прыжков, темп. |
| 3. | «Чашка»  | Ноги на ширине ступни, одна рука на поясе | Прыжки с забегом под вращающуюся скакалку, рука на поясе | 5-10 раз | Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки | Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок.Приземляться легко, сгибая ноги в коленях. | Количество прыжков, темп. |
| 4. | «Самолет»  | Ноги на ширине ступни, руки в стороны | Прыжки с забегом под вращающуюся скакалку, руки в стороны | 5-10 раз | Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки | Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок.Приземляться легко, сгибая ноги в коленях. | Количество прыжков, темп. |
| 5. | «Ракета»  | Ноги на ширине ступни, руки вверх | Прыжки с забегом под вращающуюся скакалку, руки вверх | 5-10 раз | Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки | Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок.Приземляться легко, сгибая ноги в коленях. | Количество прыжков, темп. |
| 6. | «Вертушка»  | Ноги на ширине ступни, руки свободно | Прыжки с забегом под вращающуюся скакалку, и поворотом вокруг себя | 5-10 раз | Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки | Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок.Приземляться легко, сгибая ноги в коленях. | Количество прыжков, темп. |
| 7. | Прыжки с забегом парами под вращающуюся скакалку | Ноги на ширине ступни, руки свободно или взявшись за руки | Прыжки с забегом парами под вращающуюся скакалку | 5-10 раз | Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки; несогласованные движения друг с другом. | Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок.Приземляться легко, сгибая ноги в коленях, согласовывать движения друг с другом. | Количество прыжков, темп. |
| 8. | Прыжки втроем, с забегом под вращающуюся скакалку поочередно | Ноги на ширине ступни, руки свободно | Прыжки втроем, с забегом под вращающуюся скакалку поочередно | 5-10 раз | Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки; несогласованные движения друг с другом. | Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок.Приземляться легко, сгибая ноги в коленях, согласовывать движения друг с другом. | Количество прыжков, темп. |
| 9. | Прыжки с места группой (от 3-х детей)  | Ноги на ширине ступни, руки свободно | Прыжки с места группой (от 3-х детей)  | 5-10 раз | Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки; несогласованные движения друг с другом. | Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок.Приземляться легко, сгибая ноги в коленях, согласовывать движения друг с другом. | Количество прыжков, темп, увеличение количества прыгающих детей. |
| 10. | Самостоятельные прыжки  |  | Самостоятельные прыжки  | 5-10 раз | Приземление на всю стопу; неправильное положение рук; несогласованность прыжков с вращением скакалки. | Прыгать невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, по возможности без остановок.Приземляться легко, сгибая ноги в коленях. | Количество прыжков, темп. |