

### Как правильно подобрать размер скакалки



Для того чтобы измерить длину необходимой Вам скакалки, просто встаньте на нее посередине, возьмите за ручки и тяните их вдоль своего тела вверх. Ручки должны быть в области от бедра до подмышки. Большие скакалки могут вращаться немного медленнее, и требуют больших усилий. Тогда как более короткие скакалки могут вращаться быстрее и легче.

### ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА ПРЫЖКАМ СО СКАКАЛКОЙ:

1. **Круговое вращение** рук в плечевых суставах. Сначала нужно научиться вращать руками (одновременно) вперед и назад, стоя на полу (без прыжков).
2. Далее начинаем **перебрасывание скакалки** вперед и назад без прыжков.
3. **Прыжки на ногах без скакалки**. Стараемся прыгать в одном темпе, на носочках, на одном месте, не сгибая ноги.
4. **Прыжки через длинную скакалку или веревку**. Двое родителей вращают скакалку, а ребенок через нее перепрыгивает — тут нужно научиться видеть скакалку и подпрыгивать в тот момент, когда скакалка приближается к ногам. Важно прыгать в одном темпе. Вместо этого упражнения можно прыгать вдвоем в одну скакалку.
5. Один **прыжок через скакалку с обратным вращением**. Делаем замах руками и перепрыгиваем через скакалку в тот момент, когда она приближается к ногам. После приземления руки продолжают вращение и делают очередной замах.  
**Очень важно не делать замах и подскок одновременно!** В этом случае подпрыгивать придется выше и быстрее дергать руками, что очень сильно затрудняет прыжки подряд.
6. **Прыжки со скакалкой подряд**. Стараемся сделать сначала два прыжка, потом три и так далее, но схема всегда одна — сначала замах, а потом уже подскок.



*Подготовил инструктор по физической культуре  
Алексеева Светлана Викторовна*