* ***Диаметр 0,8-0,9 см;***
* ***Длина короткой скакалки – ребенок должен взять её за ручки, наступить в середине стопой; натянутые концы касаются подмышек;***
* ***Длинная скакалка – 3-4 м.***



* ***Захват осуществляется свободно***
* ***Развернутыми пальцами***

***вперед***

* ***Ручки скакалки направлены***

***вниз***

* ***Зажаты между большим и***

***остальными пальцами***

***Прыжки 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***
* ***Игры со скакалкой одно из самых эффективных вспомогательных упражнений;***
* ***Прыжки через скакалку используются для разминки, укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп;***
* ***Прекрасное средство для тренировки ссс, дыхательной*** ***системы, развивают общую выносливость и координацию;***
* ***доступны всем, в том числе и детям;***
* ***Используются как в помещении так и на открытом воздухе.***

***Лучше прыгать на свежем воздухе, а если упражнения, игры со скакалками проводятся в помещении, его нужно проветрить и, по возможности, обеспечить постоянный доступ свежего воздуха, оставив открытой форточку или окно****.*



***МБДОУ №39***

***х. Братский***

***Возможно, это поможет нашим малышам быстрее и качественнее освоить новые сложные движения, быть с нами более искренними и откровенными, а нам – лучше понять сложный мир детских чувств, переживаний, желаний, возможностей, своевременно заметить и оценить достижения своих детей.***

***1.Обучение упражнениям со скакалкой целесообразно начинать с выработки правильного навыка вращения скакалки. Скакалку, сложенную вдвое, дети вращают правой и левой рукой. Вращение скакалки производят движением кисти.***

***2.Вращение скакалки одной рукой с правой и левой стороны одновременно с подскоками. Подскок следует выполнять во время удара скакалки о землю.***

***3.Перебросив скакалку сзади, переступить через неё. Упражнение выполняется сначала в медленном темпе, затем быстро.***

***4.Прыжок через скакалку одновременно двумя ногами.***

***5.Во время прыжка, выполненного выше, чем обычно, сделать два оборота скакалки.***

***6.Прыжки вприсядку.***

***7.Прыжки на одной ноге попеременно по два раза на правой и левой ноге.***

***8.Прыжок на одной ноге, другая нога выпрямлена вперед, назад или в сторону.***

***9.Бег со скакалкой с одновременным вращением и прыжками через неё.***

***10.Прыжки с одновременным вращением скакалки в боковом направлении : правую руку держа сзади, левую впереди, влево - левую руку держа сзади, правую впереди.***

***11.Прыжки через скакалку. Держать оба конца в одной руке и описывать круг над землей.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Что нужно знать**  **О насекомых**  МБДОУ №39  Советская, 48 «а»    **Если тебя ужалила пчела…**  Если пчела все же ужалила, необходимо, прежде всего, аккуратно вытащить жало, затем смазать место укуса каким-либо антисептическим средством (например, соком одуванчика или подорожника). Если самостоятельно удалить жало не получается - следует обратиться к врачу.  Если после укуса появится припухлость можно сделать примочку из раствора борной кислоты (1 чайную ложку на 1 стакан воды) или свинцовую.  У многих людей укусы пчел и ос вызывают сильную аллергическую реакцию. Место вокруг укуса краснеет, опухает и начинает «гореть». В таких случаях необходимо положить на опухоль прохладный компресс из настоя ромашки и принять лекарство против аллергии.  Если после укуса у ребенка резко поднялась температура, нужно обязательно обратиться к врачу! | |
| **Что нужно знать**  **О насекомых**  МБДОУ №39  Советская, 48 «а»    **Если тебя ужалила пчела…**  Если пчела все же ужалила, необходимо, прежде всего, аккуратно вытащить жало, затем смазать место укуса каким-либо антисептическим средством (например, соком одуванчика или подорожника). Если самостоятельно удалить жало не получается - следует обратиться к врачу.  Если после укуса появится припухлость можно сделать примочку из раствора борной кислоты (1 чайную ложку на 1 стакан воды) или свинцовую.  У многих людей укусы пчел и ос вызывают сильную аллергическую реакцию. Место вокруг укуса краснеет, опухает и начинает «гореть». В таких случаях необходимо положить на опухоль прохладный компресс из настоя ромашки и принять лекарство против аллергии.  Если после укуса у ребенка резко поднялась температура, нужно обязательно обратиться к врачу! |
| **Что нужно знать**  **О насекомых**  МБДОУ №39  Советская, 48 «а»    **Если тебя ужалила пчела…**  Если пчела все же ужалила, необходимо, прежде всего, аккуратно вытащить жало, затем смазать место укуса каким-либо антисептическим средством (например, соком одуванчика или подорожника). Если самостоятельно удалить жало не получается - следует обратиться к врачу.  Если после укуса появится припухлость можно сделать примочку из раствора борной кислоты (1 чайную ложку на 1 стакан воды) или свинцовую.  У многих людей укусы пчел и ос вызывают сильную аллергическую реакцию. Место вокруг укуса краснеет, опухает и начинает «гореть». В таких случаях необходимо положить на опухоль прохладный компресс из настоя ромашки и принять лекарство против аллергии.  Если после укуса у ребенка резко поднялась температура, нужно обязательно обратиться к врачу! |
| **Что нужно знать**  **О насекомых**  МБДОУ №39  Советская, 48 «а»    **Если тебя ужалила пчела…**  Если пчела все же ужалила, необходимо, прежде всего, аккуратно вытащить жало, затем смазать место укуса каким-либо антисептическим средством (например, соком одуванчика или подорожника). Если самостоятельно удалить жало не получается - следует обратиться к врачу.  Если после укуса появится припухлость можно сделать примочку из раствора борной кислоты (1 чайную ложку на 1 стакан воды) или свинцовую.  У многих людей укусы пчел и ос вызывают сильную аллергическую реакцию. Место вокруг укуса краснеет, опухает и начинает «гореть». В таких случаях необходимо положить на опухоль прохладный компресс из настоя ромашки и принять лекарство против аллергии.  Если после укуса у ребенка резко поднялась температура, нужно обязательно обратиться к врачу! |

|  |
| --- |
|  |