

# КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРЫГАТЬ НА СКАКАЛКЕ.

(консультация для родителей)



Спорт для детей очень важен, он формирует полезные качества характера: настойчивость, целеустремленность, терпение, дисциплину, умение преодолевать трудности и многие другие. Когда дети занимаются спортом, их энергия направляется в нужное русло.

В этой консультации я расскажу, как **научить ребенка прыгать через скакалку**. Этот навык требует координации, внимания и выносливости, а при регулярной практике развивает эти качества, которые в свою очередь нужны в любом виде спорта.

Прежде, чем приступить к обучению, нужно выбрать подходящую скакалку. Они бывают нескольких видов, но для обучения детей лучший вариант - это **бисерная скакалка**. Она самая послушная, позволяет прыгать на всех покрытиях и в любую погоду. А еще бисерные скакалки очень яркие и хорошо заметные, поэтому они нравятся детям.

Второй важный момент - это **длина** скакалки.

### **Как правильно подобрать скакалку для детей**

Скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет слишком тонкой (а значит, и легкой, ее трудно будет крутить, если, наоборот, скакалка слишком толстая, то и крутить ее будет тяжело.

Определить длину скакалки очень просто. Ребенок должен взять ее за ручки, наступить ногой на середину, натянуть. Если концы скакалки доходят до подмышечных впадин – длина подобрана правильно. Если она оказалась длиннее, скакалку нужно укоротить, так как, прыгая со слишком длинной скакалкой, детям

трудно контролировать движения. Укорачивая ее, не следует завязывать на ней узлы, ведь во время движения они могут больно ударять по телу и вряд ли такие прыжки доставят ребенку радость.

### **Техника захвата скакалки за ручки**

Держаться за ручки скакалки нужно **свободно**, без напряжения, пальцами вперед, сама скакалка должна свисать с внешней стороны рук. Ручки скакалки следует направить вниз, зажать между большими и остальными пальцами руки.

Рекомендации: каждый раз проверяйте правильность захвата скакалки ребенком!

### **Техника вращения скакалки**

Вращать скакалку нужно только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом должны быть опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживать вращение.

Рекомендации: чтобы добиться положительного результата при вращении скакалки, научите детей сначала только перебрасывать ее вперед и назад, держа руки в стороны! Постепенно малыши сами будут следить за тем, чтобы руки чуть сгибались в локтях.

Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

**Научиться правильно вращать скакалку** помогут следующие упражнения:

- сложить скакалку вдвое, переложить в правую (*левую*) руку, руку со скакалкой направить точно в сторону, другую держать на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад;

- скакалку держать за спиной в раскинутых в стороны руках, вращать скакалку вперед - назад, перекидывая через себя.

### **Методика обучения прыжкам через скакалку**

Знакомить детей со скакалкой можно с трехлетнего возраста. Сначала дать возможность малышам побегать под вращающейся скакалкой, перешагнуть через нее.

Далее дети перепрыгивают через скакалку удобными способами: переступанием с ноги на ногу или прыжком на двух ногах.

В старшем возрасте – разными способами: на месте и в движении, появляются подвижные групповые игры, эстафеты и соревнования с индивидуальными прыжками.

### **Предостережения**

Прыжки через скакалку противопоказаны детям, имеющим заболевания сердца или другие недуги, при которых недопустимы высокие показатели пульса.

Опасность получить травму при занятиях прыжками через скакалку небольшая, но все же важно подобрать правильную обувь – легкую и удобную. Для того чтобы избежать растяжения икроножных мышц и связок голеностопа, нужно выполнять перед

прыжками небольшую разминку: упражнения с вращением голеностопного сустава, ходьбе на носочках, сжимание и разжимание пальчиков на ногах.

### **Упражнения со скакалкой**

Для детей 3-7 лет:

- вращение скакалки вперед;
- перешагивание через скакалку;
- прыжок на двух ногах через скакалку;
- пробегание под вращающейся скакалкой.

Для детей 4-7 лет:

- прыжки на месте через длинную скакалку .

Для детей 5-7 лет:

- прыжки через скакалку на двух ногах;
- на одной ноге;
- с вращением скакалки вперед, ноги скрестно;
- через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения.

Для детей 6-7 лет:

- прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног;
- через скакалку в паре;
- через длинную скакалку в паре на месте с забеганием.

## **Несколько советов при работе с маленькими детьми**

Чем младше ваш ребенок, тем более важно понимать следующее:

ребенку сделать все сразу будет очень тяжело и если у него не получится, то желание пропадет, и его трудно будет замотивировать. Поэтому не спешите переходить от одного этапа к другому, пока не убедитесь, что ваш ребенок надежно усвоил и уверенно выполняет предыдущее упражнение.

Чтобы помочь ребенку сконцентрировать внимание на тренировке - используйте хитрости, например, подсчет количества прыжков, установка промежуточных целей, задания по таймеру и другое.

### **СКАКАЛКА ДЛЯ ДЕТЕЙ - ЭТО ДВЕРЬ В МИР СПОРТА!**

Если родители и дети вместе занимаются спортом - то это почти гарантия хорошего результата, ведь дети копируют своих родителей и берут с них пример. Занимайтесь своими детьми!

#### **Список литературы:**

1. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать /Е.Н. Вавилова. - М., 2003. - С.135
2. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 2013, 269 с.