

МАДОУ ЦРР - детский сад
Инструктор по ФИЗО
Худякова Т.А.

Консультация для родителей

Как научить ребенка прыгать на скакалке за день?

Видя детей, прыгающих на скакалке, наверное, каждый из нас вспоминает свое детство, искреннюю радость и задорный смех.

Малышам это занятие приносит большое удовольствие, ведь попрыгать в кругу друзей это так весело, не говоря об огромной пользе для здоровья.

Скакалка подойдет как девочкам, так и мальчикам.

Кто сталкивался с силовыми видами спорта (например, бокс) могли заметить, что прыжки на скакалке являются необходимой составляющей тренировок.

Посмотрим, в чем же их польза:

1. укрепление сердечнососудистой системы;
2. предупреждение сколиоза;
3. профилактика плоскостопия;
4. укрепление мышц рук, ног и брюшного пресса;
5. улучшение координации движений;
6. повышение тонуса всего организма;
7. тренировка ловкости, выносливости и внимательности;
8. развитие чувства ритма и глазомера;
9. улучшение сна и аппетита.

Обучать ребенка прыгать на скакалке рекомендуется не ранее 4-5-ти лет. Если у малыша имеются проблемы со здоровьем, хорошо будет проконсультироваться с врачом, ведь во время занятий сильно увеличивается частота сердечных сокращений, на суставы ложится определенная нагрузка.

Обращайте внимание на самочувствие ребенка, при первых признаках усталости прекращайте занятие. Нагрузка должна вводиться постепенно.

Перед началом тренировки не забудьте выполнить разминку, дабы избежать растяжений и травм, хотя скакалка является наименее травматичным занятием по сравнению с другими (велосипед, ролики).



В качестве упражнений для разминки можно порекомендовать следующие:

- прыжки и бег на месте в среднем темпе;
- наклоны туловища к прямым ногам для растяжки позвоночника;
- приседания;
- упражнение «велосипед» и др.

Немаловажным для удобного и правильного выполнения прыжков является правильный выбор снаряда. Сделать это не так и сложно. Выбирая скакалку, обратите внимание на следующие критерии:

1. толщина должна быть средней (6-9 мм);
2. ручки не должны скользить, их нужно удобно держать;
3. длина скакалки определяется индивидуально. Попросите ребенка встать ножками на середину скакалки и развести руки в стороны.

Это и будет необходимая длина. Лишнее рекомендуется отрезать, а не подвязывать, чтобы избежать запутывания и травмы.

Процесс обучения прыжкам на скакалке можно условно разделить на 3 этапа:

1. Учим ребенка прыгать на месте без скакалки. Обращаем внимание малыша, что при прыжке нужно приземляться на носочки, и лишь затем опираться на полную стопу. Прыжки не должны быть высокими, 5-7 сантиметров будет достаточно. Частота должна равняться примерно 50-70-ти прыжкам в минуту. Освоив этот этап, переходим к следующему.
2. Обучение правильному вращению снаряда в руках. Для этого не пожалеем одной скакалки и разрежем её пополам. (В качестве альтернативы можно использовать веревку или сложить скакалку пополам). Получившиеся части попросим малыша взять в руки, сначала каждую по отдельности, потом обе вместе. Покажите ребенку, как нужно вращать снаряд кистью, не задействуя плечевой сустав. На данном этапе прыжки не совершаем, лишь работаем кистями рук. Частота вращений та же – 50-70 в минуту.

3. На третьем этапе показываем ребенку, как объединяются прыжки и вращения скакалкой. Дорогие родители, помните, что дети очень любят подражать, поэтому демонстрируйте упражнения на собственном примере. Малыш очень быстро схватит, а вам останется лишь немного подкорректировать маленького спортсмена. Это достаточно сложное задание, т.к. задействуется координация, внимательность, чувство ритма. Не скупитесь на похвалу даже при малейших успехах. Она укрепит уверенность ребенка в своих силах и даст силы к дальнейшему развитию.

Если у малыша совсем не выходит, попробуйте такое упражнение. Двое взрослых медленно крутят скакалку, а ребенок пытается через нее перепрыгнуть.

Сначала это могут быть только отдельные прыжки. Если малышу очень сложно скоординировать свои действия, попробуйте приступить к обучению через несколько месяцев.

Когда ребенок хорошо освоит прыжки на скакалке, его интерес к этим занятиям может заметно снизиться. Поэтому рекомендуем вводить постепенно прыжки с различными заданиями.

К примеру:

- прыжки на скакалке в обратном направлении;
- скрещивание рук перед прыжком;
- двойное прокручивание скакалки перед каждым прыжком;
- прыжки через длинную скакалку с участием нескольких человек (двое крутят снаряд, двое прыгают, потом меняются местами).

Итак, чтобы научить ребенка прыгать на скакалке нужно выбрать подходящее время, соответствующее необходимому уровню психофизиологического развития, немного терпения и положительный настрой. Удачи вам и вашим деткам!

Материал из интернета: <https://ozornik.net/blog/kak-nauchit-rebenka-rygat-na-skakalke.html>

