

Консультация для родителей «Как научиться прыгать на скакалке»

Скакалка – это интересное занятие, которое к тому же позволяет укрепить мышцы тела. Прыжкам на скакалке развивают выносливость и внимательность. В добавок тренируется сердце, укрепляются мышцы спины и развивается координация движений. Прыжки на скакалке формируют творческое развитие, так как дети часто придумывают собственные игры.

Что важно учесть при обучении на скакалке:

- ✓ Ребенок должен быть полностью сосредоточенным;
- ✓ если обучение происходит в помещении, то в нем должно быть достаточно места для занятий;
- ✓ начинать обучение необходимо с самого простого (правильный замах, перешагивание через скакалку).

Всегда среди детворы большой популярностью пользовалась скакалка. Огромное удовольствие приносят различные прыжки и упражнения со скакалкой.

Как правильно подобрать скакалку

В диаметре скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет тоньше, то будет слишком легкой и ее будет трудно крутить. Она должна быть достаточно длинной, чтобы касаться каждый раз пола в тот момент, когда туловище выпрямлено и руки находятся на уровне бедер. Для того чтобы определить правильную длину скакалки, ребенок должен взять ее за ручки и наступить в середине стопой. Когда ребенок ее натянет, концы должны касаться подмышек. Остальную длину убрать (срезать, или замотать).



Техника захвата скакалки за ручки. Захват руками за ручки скакалки осуществляется свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны рук. Ручка скакалки направлена

вниз и зажата между большим пальцем и остальными. Каждый раз проверяйте правильный захват скакалки ребенком!

Техника вращения скакалки Вращение скакалки производится только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают вращение.



Чтобы добиться положительного результата при вращении скакалки в начале обучения учите ребенка только перебрасывать скакалку вперед и назад, держа руки в стороны! Постепенно в процессе обучения ребенок самопроизвольно будет держать руки чуть согнутыми в локтях. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны. Техника прыжков через скакалку. Начинать обучение необходимо начинать с прыжков на месте.



Прыгайте на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад. Следите, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание. Дыхание при прыжках задерживать нельзя.

Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу.

На приземление надо обращать особое внимание. Мягко приземляйтесь на подушечки пальцев и старайтесь отталкиваться большими пальцами ног. Приземляйтесь, слегка согнув колени, и никогда высоко не отрывайтесь от пола, достаточно подпрыгнуть на 10-20 см. Каждая стопа должна приземляться на одно и то же место. Не надо выполнять лишних энергичных движений, которые изнуряют организм. Обязательно соблюдайте небольшие периоды отдыха между прыжками,

Для того чтобы заинтересовать ребенка, можно организовать игры. Например, дети вращают скакалку, затем бегут с ней, кладут на землю, перепрыгивают через нее разными способами.

Пример игр со скакалкой:

Волны (с 4 лет)

Для этой игры понадобится длинная скакалка (можно связать две) или толстая верёвка. Двое игроков раскачивают веревку (не крутят, а делают «волны»), а другие участники игры перепрыгивают.

Сначала скакалку качают низко над землей, потом начинают поднимать. Если кто-то из прыгающих заденет скакалку, то он выбывает из игры. Когда волны становятся выше, можно прыгать «под волной». Главное, чтобы не задело.

Рыбаки и рыбки (5-6 лет)

Одна из самых известных игр. Игроки образуют круг, ведущий встает в центр, держа сложенную скакалку. Затем начинает вращать ее в нескольких сантиметрах от земли. Задача игроков – подпрыгнуть в нужный момент, чтобы их не задело по ногам. Кого задела, тот выбывает из игры. Скорость вращения все время увеличивается. Другой вариант игры предусматривает смену водящего каждый раз, когда кто-либо из стоящих по кругу заденет ее ногой.

Салки в кольцо (6-7 лет)

Чертится большой квадрат, за границы которого выбегать нельзя. Скакалку завязывают в круг. Ведущий надевает его как обруч, придерживая одной рукой. Так он должен догнать кого-нибудь из участников. Пойманный игрок становится в круг к ведущему. Теперь вдвоем пытаются догнать еще одного. И так до последнего участника.