

Как быстро и легко научить ребенка прыгать на скакалке

Скакалка для детей – это увлекательное и интересное занятие, которое, к тому же, позволяет укрепить здоровье. Благодаря прыжкам на скакалке ребенок быстро становится более выносливым и внимательным. При этом тренируется сердце, появляется хорошая осанка и развивается координация движений. Прыжки со скакалкой способствуют творческому развитию, так как дети часто придумывают собственные игры. Заинтересовать ребенка вести активный образ жизни несложно, но на это потребуется некоторое время. Родители должны понимать, что скакалка для малыша – это в первую очередь развлечение. Поэтому и обучать его необходимо в форме игры, подбадривая и радуясь успехам вместе с ребенком.

Важно знать некоторые условия, которые следует соблюдать:

- ☐ малыш должен быть полностью сосредоточенным на то, чем он занимается;
- ☐ если обучение происходит в помещении, то в нем должно быть достаточно места для занятий;
- ☐ нельзя заставлять ребенка учиться прыгать на скакалке;
- ☐ начинать обучение необходимо с самого простого;

Как научить ребенка прыгать на скакалке

1. Обучать детей прыгать на скакалке можно начинать уже с 4 летнего возраста. Подберите скакалку соответственно росту ребенка. Попросите малыша встать на середину скакалки обеими ногами, натянуть ее концы согнутыми руками до подмышек. Если скакалка длинная,отрегулируйте ее.
2. Покажите, как правильно держать скакалку. Возьмите ее за ручки свободно, кисти не напрягайте. Скакалочка должна находиться сзади и касаться пола. Пусть малыш сам попробует держать скакалку.
3. Далее научите малыша правильно вращать скакалку. Дети обычно пытаются крутить всей рукой, поправляйте их, чтобы вращали кистями (причем руки должны быть слегка согнутыми). Если у ребенка не получается это движение, разрежьте скакалку на две половинки, чтобы ребенок научился крутить скакалку сначала одной рукой, потом второй и обеими руками вместе.
4. Когда ребенок научится синхронно вращать скакалку обеими руками, начинайте учить его перепрыгивать. Делайте вместе с ним следующие упражнения. Поднимайтесь на носки и переступайте на пятки и наоборот. Затем можно добавить скакалку, перекинуть ее, преступить поочередно каждой ножкой и повторить все движения сначала.
5. Очень хорошо помогает научить перепрыгивать через скакалку игра в салки. Водящий крутит скакалку, а играющие должны перепрыгнуть через нее, отталкиваясь от пола двумя ногами одновременно. Сделайте игру еще

интереснее, пусть дети, перепрыгивая через скакалку, машут руками, как птички.

6. Подготовительные упражнения помогут скоординировать движения руками и ногами, а со временем научатся выполнять несколько прыжков подряд. Также очень важно научить детей правильно приземляться на носочки, упруго и мягко, опускаясь на всю стопу.

7. В 5-летнем возрасте дети могут освоить самые разнообразные прыжки вперед, назад, с продвижением, перескакивание с одной ноги на другую, крест-накрест. Позвольте им самим придумать игры со скакалкой, и малыши будут с удовольствием прыгать.

Обратите внимание! Обучение проводите ненавязчиво во время игр на свежем воздухе.

Выбор скакалки

Не стоит приучать ребенка к скакалке раньше 4–5 лет, так как это небезопасно, да заинтересовать его будет сложно. Но, решив приобщить малыша к спорту, необходимо позаботиться о подходящей скакалке. В диаметре скакалка не должна быть тоньше 0,8 см. и толще 1 см. Определить идеальную длину скакалки просто – нужно, чтобы ребенок встал на нее, при этом держа ручки скакалки в руках. В натянутом состоянии они должны достигать подмышек малыша. Если скакалка чересчур длинная, лишнее легко можно отрезать. Никогда не стоит покупать снаряд на вырост. Существует много материалов, из которых изготавливают шнуры. Поэтому скакалки могут быть резиновыми, кожаными или синтетическими. При выборе снаряда в магазине важно обратить внимание на запах, так как он свидетельствует о качестве скакалки. Если он очень резкий и неприятный, то лучше такой снаряд не покупать, иначе у ребенка может быть аллергия. Также важно обратить внимание на ручки – они должны быть удобными для ребенка и нескользкими.

Предостережения

Прыжки на скакалке подходят далеко не всем детям, это достаточно серьезная физическая нагрузка. Частота сердечных сокращений во время прыжков подымается очень быстро, поэтому на начальном этапе нужно следить за пульсом ребенка. Занятия со скакалкой противопоказаны детям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Также нельзя прыгать детям, которые имеют проблемы с суставами и т.д. Если у ребенка есть лишний вес, то перед началом обучения необходимо проконсультироваться у педиатра. Врач определит, можно ли ему заниматься. Важно правильно подобрать легкую и удобную обувь для тренировок. Нельзя прыгать босиком.

Благодаря скакалке ребенок быстро оздоровится и разовьет координацию

Инструктор по физической культуре: Капустина О.В.

