Учим детей прыгать на скакалке.

Подготовила: инструктор по физической культуре

Чепелева Н.А.

Источник: https://razvivashka.online/fizicheskoe/nauchit-prygat-cherez-skakalku

Для тех у кого дома есть скакалка

Прыжки со скакалкой – популярное детское развлечение и вид физической деятельности. Чтобы научить ребенка прыгать через скакалку, необходимо учесть несколько важных условий во избежание травм. Внимание стоит уделить выбору самой скакалки, возрасту вашего ребенка и технике обучения.

Прыжки через скакалку – это полезное упражнение, которое включают в свой интенсив боксеры, бодибилдеры и просто люди, ведущие здоровый образ жизни. Разумеется, оно принесет пользу и вашему ребенку.

До 4 лет нет смысла приступать к обучению, так как малыш еще недостаточно физически развит для данного упражнения, а мышцы его ног слишком слабы. Явным признаком того, что можно начинать занятия, является тот факт, что ребенок научился уверенно прыгать без скакалки.

Также следует помнить, что скакалка может причинить ребенку вред, если ее неправильно выбрать. Учтите следующие критерии при выборе снаряда.

* ***Длина.*** Попросите малыша встать на середину скакалки и вытянуть ручки снаряда вверх, разведя при этом руки в стороны. Ручки должны быть на уровне подмышек. Скакалка не должна быть ни длиннее, ни короче, так как ребенок может запутаться в ней или сильно ударить себя.
* ***Удобные ручки.*** Если ручки будут слишком большие для ладоней ребенка или, наоборот, маленькие и тонкие, то ребенку будет просто неудобно, а скакалка будет постоянно выпадать. То же самое произойдет, если материал ручек сильно скользящий.
* ***Шнур и его толщина.*** Проследите, чтобы шнур не путался и не был слишком тонким. Если вы заметили, что он имеет тенденцию заворачиваться, то не стоит приобретать такой снаряд. Если же по диаметру шнур чрезмерно толстый, то маленькому ребенку будет тяжело крутить скакалку.

**ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ**

Итак, если вы убедились, что ребенок умеет прыгать самостоятельно, и уже подобрали снаряд, то можно приступать непосредственно к обучению, которое проходит в 3 шага.

* ***Шаг 1.*** Лежачая скакалка. **Цель:** научить прыгать через препятствие и приземляться не на всю стопу, а на носочки. Растяните скакалку на Например: один прыжок- и нужно разгадать загадку или рассказать стихотворение, чтобы перепрыгнуть на следующий уровень.
* ***Шаг 2.*** Стоп- прыжок. **Цель**: научить правильно вращать скакалку, соединяя с прыжком. Для этого вам необходимо показать как работает кисть руки при вращении.Она должна быть расслаблена, а предплечье и плечо- практически не включаться в работу. Сначала у ребенка получится просто перекинуть скакалку через себя. Когда она окажется у его ног, ему нужно будет сделать прыжок. (скакалка стукнула об пол, потом прыжок "стук-прыг")
* ***Шаг 3.*** Активные прыжки. **Цель:** увеличить количество прыжков, доработать техику и закрепить навык. На данном этапе вы можете играть вместе с малышом. Крутить скакалку можете вы (с кем-то вместе, или же привязав один конец к предмету), а ребенок будет прыгать. Используйте хлопки или кодовые слова, которые условно будут обозначать начало игры или отсчитывать количество прыдков. Также вы можетей прыгать вместе, устроив мини- соревнование: нужно 2,3,5 раз подряд прыгнуть через скакалку . Придумайте систему поощрений.

