

Как научить ребёнка прыгать на скакалке...



Прыжки через скакалку позволяют детям развивать координацию движений, ловкость и быстроту, способствуют развитию выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы ног.

Прыжки со скакалкой хороши тем, что не требуют сильного отталкивания, прыжок над скакалкой невысокий. Поэтому ноги при приземлении сгибаются настолько, чтобы выполнить следующий толчок, носки после отталкивания вытянуты, корпус прямой.

Это замечательное упражнение и для девочек, и для мальчиков. А как же научить своё чадо прыгать на скакалке?

1. Запаситесь скакалками!

2. Обучать детей прыгать на скакалке можно начинать уже с четырёхлетнего возраста. Подберите скакалку соответственно росту ребёнка. Попросите малыша встать на середину скакалки обеими ногами, натянуть её концы согнутыми руками до подмышек. Если скакалка длинная, отрегулируйте её.

3. Покажите, как правильно держать скакалку. Возьмите её за ручки свободно, кисти не напрягайте. Скакалочка должна находиться сзади и касаться пола. Пусть малыш сам попробует держать скакалку.

4. 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 ребёнка не получается это движение, разрежьте скакалку на две половинки, чтобы ребёнок научился крутить скакалку сначала одной рукой, потом второй и обеими руками вместе.

5. Когда ребёнок 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 её, преступить поочередно каждой ножкой и повторить все движения сначала. Для облегчения начального обучения прыжкам со скакалкой можно предложить такой способ: ребёнок выполняет ритмичные подскоки на двух ногах на месте и одновременно вращает в правой и

левой руке короткие сложенные вдвое скакалки. Крутить скакалки надо непрерывно, не задерживая их внизу, не меняя темп вращения.



6. Очень хорошо помогает научить перепрыгивать через скакалку игра в салки. Крутите скакалку, а ребёнок должен перепрыгнуть через неё, отталкиваясь от пола двумя ногами одновременно. Сделайте игру ещё интереснее, пусть малыш, перепрыгивая через скакалку, машет руками, как птичка.

7. Подготовительные упражнения помогут скоординировать движения руками и ногами. Со временем ребёнок научится выполнять несколько прыжков подряд. Также очень важно научить малыша правильно приземляться на носочки, упруго и мягко, опускаясь на всю стопу.

8. В пятилетнем возрасте дети могут освоить самые разнообразные прыжки вперёд, назад, с продвижением, перескакивание с одной ноги на другую, крест-накрест. Позвольте своему чаду самому придумать игры со скакалкой, и он будет с удовольствием прыгать.