

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

УЧИМСЯ ПРЫГАТЬ НА СКАКАЛКЕ



УЧИМСЯ ПРЫГАТЬ НА СКАКАЛКЕ

Прыжки через скакалку являются прекрасным средством тренировки сердечно – сосудистой и дыхательной системы, развивают общую выносливость и координацию движений, развивают чувство ритма. Эта форма двигательной активности доступна всем и может выполняться как на открытом воздухе, так и в помещении. В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность, настойчивость, особенно девочки. Для создания и поддержания стойкого интереса к прыжкам со скакалкой и у мальчиков, можно показать детям иллюстрации и рассказать, как спортсмены (борцы, боксеры, легкоатлеты, гимнасты и др.) используют в тренировке прыжки со скакалкой.

Как правильно подобрать скакалку для детей?

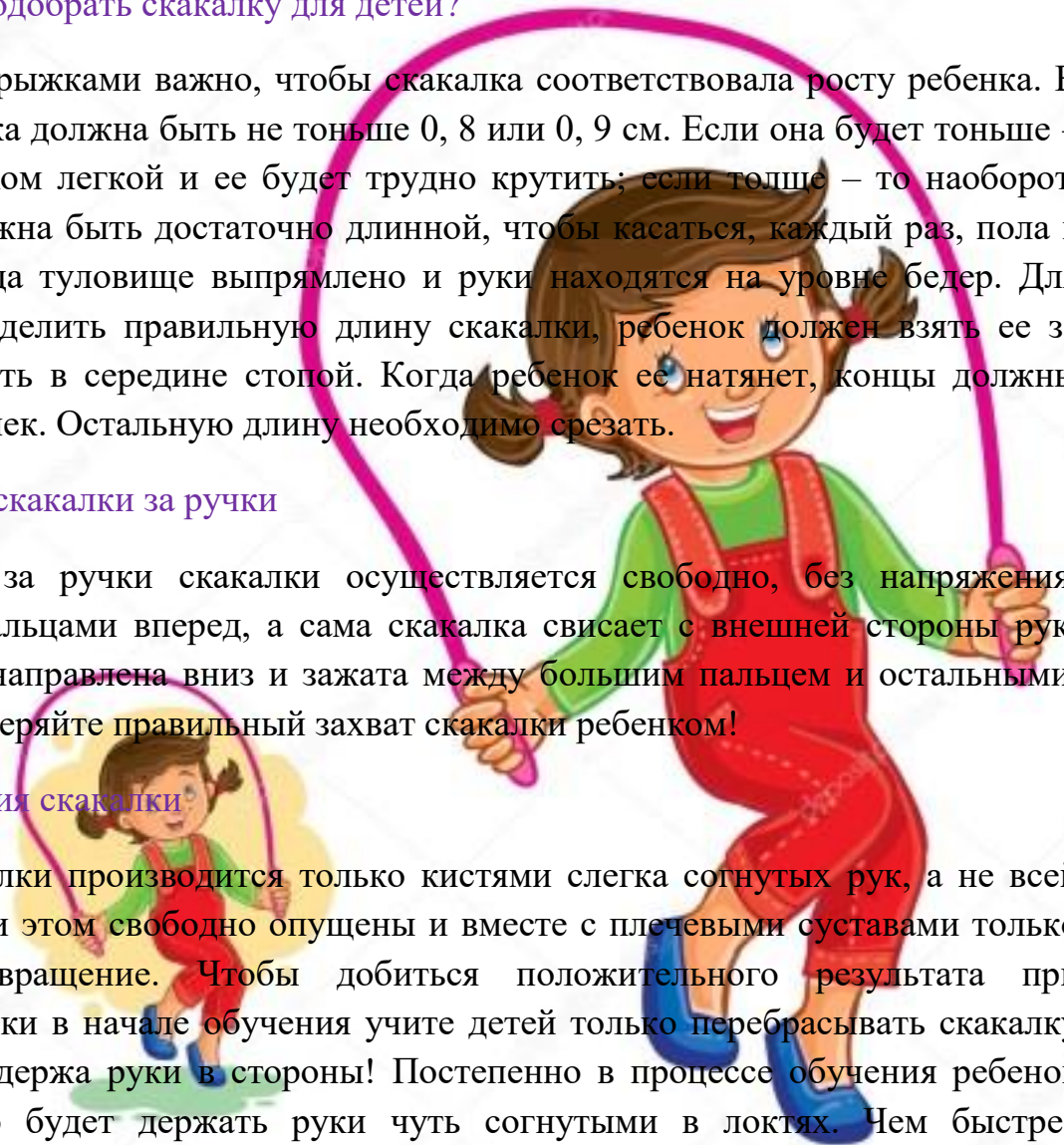
Для овладения прыжками важно, чтобы скакалка соответствовала росту ребенка. В диаметре скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет тоньше – она будет слишком легкой и ее будет трудно крутить; если толще – то наоборот, тяжело. Она должна быть достаточно длинной, чтобы касаться, каждый 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 необходимо срезать.

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 детей 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

Начиная обучение, предложите ребенку **прыжки на месте**. Прыгать, 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. На приземление обратите особое внимание. Нужно мягко приземляться на подушечки пальцев и стараться отталкиваться большими пальцами ног. Когда ребенок приземляется, обратите внимание на то, чтобы он слегка согнул колени, и никогда высоко не отрывался от пола, достаточно подпрыгнуть на 10 - 20 см. Каждая стопа должна приземляться на одно и то же место. В периоды отдыха между прыжками, предложите ребенку небольшую дыхательную гимнастику.

Как учить ребенка прыжкам через скакалку?

Дети 3 – 4 лет только знакомятся со скакалкой. Предложите ребенку использовать скакалку наглядно, выкладывая из неё круги, дорожки, ручейки для перепрыгивания и перешагивания, сделайте барьер для подлезания, чтобы дети видели этот предмет. Затем предложите малышам перешагивать через приподнятую скакалку, далее ребенок сам вращает скакалку вперед – назад с попыткой перешагнуть через нее, когда она впереди.

Дети 4 -5 лет смогут сами вращать и перешагивать, а затем перепрыгивать через скакалку вперед и назад удобным для них способом: переступанием с ноги на ногу или прыжком на 2 ногах.

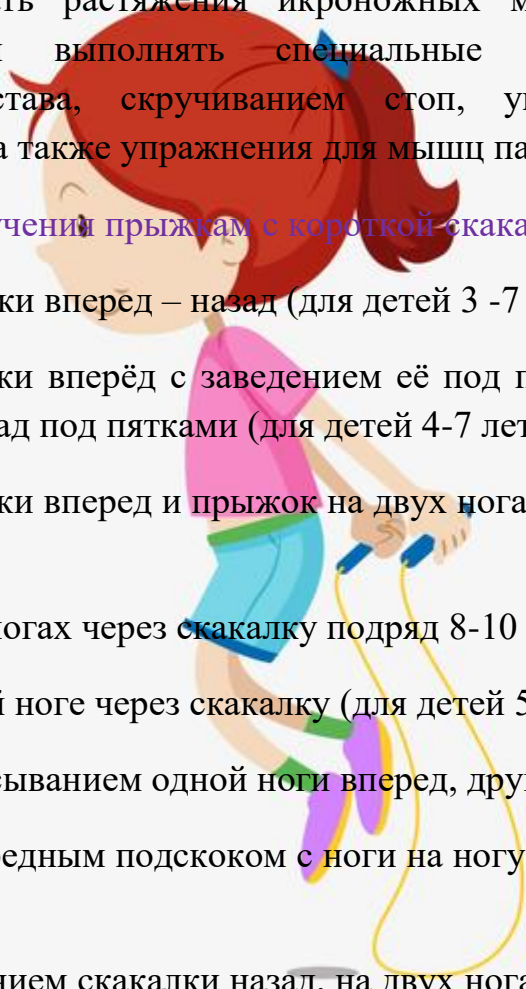
Дети 5 – 6 лет могут начать с вращения скакалки, постепенно переходя к прыжкам, также перепрыгивают разными способами: на месте и в движении. Предложите детям игры со скакалкой «Удочка», «Летающая бабочка» (на середину скакалки привяжите яркий бантик). Поначалу ребенок может почувствовать себя нескладной неумехой, поэтому старайтесь поддерживать интерес у ребенка и почаще подбадривайте его. Прыжки на скакалке это тяжелая утомительная работа для детей, поэтому необходимо чаще менять и разнообразить двигательную деятельность. Например, дети вращают скакалку, затем бегут с ней, кладут на землю, перепрыгивают через нее разными способами. Очень важно заинтересовать прыжками через скакалку мальчиков – это необходимое для них упражнение, развивающее прыгучесть, ловкость и выносливость, для этого старайтесь чаще организовывать подвижные игры и соревнования со скакалкой.

Предостережения

Прыжки через скакалку – очень напряженная форма физических упражнений, особенно в самом начале, поскольку здесь нельзя начинать медленно и регулировать темп. ЧСС поднимается очень быстро, поэтому заниматься этой формой двигательной активности нельзя тому, у кого какое – либо сердечное заболевание или другие недуги, при которых недопустимы высокие показатели пульса. Опасность получить травму при занятиях прыжками через скакалку небольшая, но все- же правильно подбирайте обувь, которая должна быть легкой и удобной. Для того чтобы избежать растяжения икроножных мышц и связок голеностопа, Предложите детям выполнять специальные упражнения с вращением голеностопного сустава, скручиванием стоп, упражнения на растягивания икроножных мышц, а также упражнения для мышц пальцев ног.

Упражнения для обучения прыжкам с короткой скакалкой

1. Вращение скакалки вперед – назад (для детей 3 -7 лет).
2. Вращение скакалки вперед с заведением её под поднятые носки и дальнейшим продёргиванием назад под пятками (для детей 4-7 лет).
3. Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку (для детей 3 – 7 лет).
4. Прыжки на двух ногах через скакалку подряд 8-10 раз (для детей 5 -7 лет).
5. Прыжки на одной ноге через скакалку (для детей 5 – 7 лет).
6. Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади (для детей 4 -7 лет)
7. Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног (для детей 6 – 7 лет).
8. Прыжки с вращением скакалки назад, на двух ногах и с ноги на ногу (для детей 5 -7 лет)
9. Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно (для детей 6 - 7 лет).
10. Прыжки через скакалку руки скрестно (для детей 5 – 7 лет).
11. Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и с перескакиванием с ноги на ногу (для детей 5 – 7 лет).
12. Прыжки через скакалку в паре (для детей 6 – 7 лет).



Можно разучить с детьми стихотворение А. Барто «Веревочка» и использовать этот текст во время прыжков через скакалку.

Тут проходим не пройти,
Тут веревка на пути,
Хором девочки считают
Десять раз по десяти.
Я и прямо, я и боком,
С поворотом и с прискоком,
И с разбега, и на месте,
И двумя ногами вместе.



Подготовила: Инструктор по физической культуре А.Г.Козырева