

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРЫГАТЬ НА СКАКАЛКЕ?

Скакалка – популярный спортивный снаряд с которым хорошо знакомы взрослые и дети. С помощью игр и прыжков на скакалке родители могут грамотно организовать свободное время своего ребенка. Однако важно понять, как научить прыгать на скакалке ребенка и объяснить ему процесс выполнения данного действия.



В КАКОМ ВОЗРАСТЕ НАЧИНАТЬ ОБУЧЕНИЕ

Одним из важных аспектов обучения малыша является его возраст – именно этот критерий «подскажет» родителям, что ребенок готов научиться прыгать через скакалку. К примеру, в год-два дети плохо владеют собственным телом и не смогут в такт прыгать вместе с крутящейся скакалкой. После трех лет, родители могут постепенно приступать к процессу тренировки прыжкового навыка, используя для этого активные игры. Средний возраст, когда можно приступать к обучению прыжкам через скакалку – 4 года.

ПОЛЬЗА ЗАНЯТИЙ СО СКАКАЛКОЙ

Прыжки на скакалке не только веселое времяпровождение для детей, но и огромная польза для их здоровья. Преимущества использования данного гимнастического снаряда:

- ✓ отличная профилактика плоскостопия;
- ✓ укрепляются мышцы в области рук, ног и брюшного пресса;
- ✓ развивается координация движений;
- ✓ укрепляется сердечно-сосудистая система в процессе регулярных тренировок;
- ✓ прыжки на скакалке – отличный способ предотвратить развитие сколиоза;

- ✓ выполнение активных физических упражнений улучшает сон и аппетит ребенка;
- ✓ игры и упражнения на скакалке позволяют поддерживать детский организм в тонусе;
- ✓ тренируются такие важные качества, как ловкость, внимательность и выносливость организма;
- ✓ развивается чувство ритма.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ СКАКАЛКУ

Для правильного обучения далеко не последнюю роль играет правильный выбор спортивного инвентаря. Поэтому, чтобы научить ребенка прыгать через скакалку, рекомендуется учесть главное правило при ее выборе – рост малыша. Определиться с длиной скакалки можно следующим образом.



Ребенок должен встать ровно, удерживая скакалку за рукоятки. После этого потребуется наступить на середину скакалки и натянуть ее вверх. Если скакалка, сложенная вдвое, имеет длину больше уровня подмышек, тогда ее нужно укоротить. В случае недостаточной длины, малышу будет неудобно прыгать.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Приучать детский организм к физическим нагрузкам рекомендуется постепенно. Для начала необходимо проводить занятия около 5-7 минут. С каждым разом эти упражнения будут увеличиваться до 10-15 минут.

Одна из самых распространенных ошибок со стороны родителей, которые не знают, как научить ребенка прыгать на скакалке – обучение прыжкам и полное игнорирование того, как правильно поставить руку. Важно помнить, что детям будет намного легче подстроить движение своих ног под ритм, заданный руками. Потому начинать процесс обучения нужно с координации рук и ног, что приведет к правильным вращениям. Затем, переходят к полноценным прыжкам.

Перед началом выполнения работы, лучше всего провести небольшую разминку, чтобы разогреть мышцы и исключить их растяжение. Это может

быть ходьба на пятках, гусиный шаг и шаги великана, а также шаги с перекатом (когда нога перекачивается с пятки на носок).

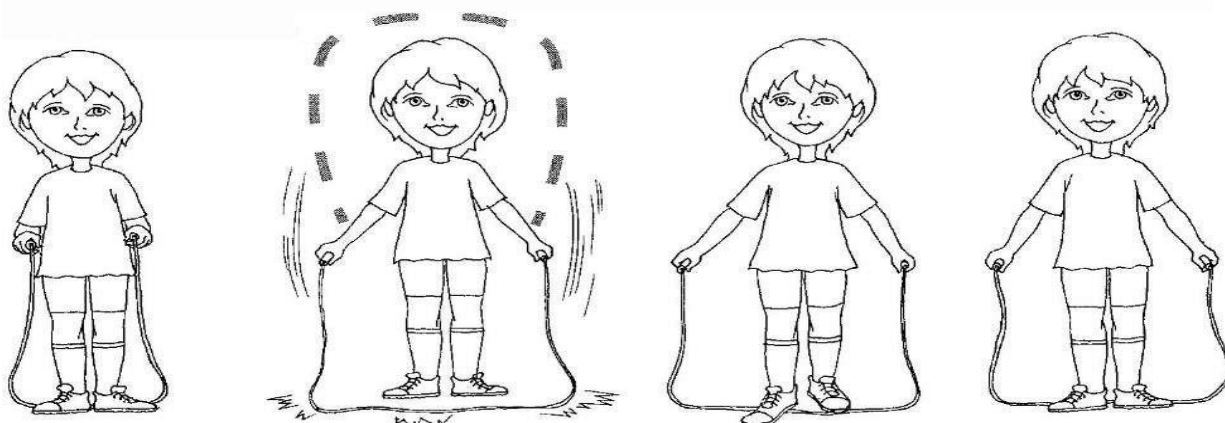
ПОЭТАПНОЕ ОБУЧЕНИЕ

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! 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. Не надо выполнять лишних энергичных движений, которые изнуряют организм. 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, перепрыгивают разными способами: на месте и в движении. Предложите детям игры со скакалкой «Удочка», «Летающая бабочка» (на середину скакалки привяжите яркий бантик). Старайтесь поддерживать интерес у ребенка и чаще подбадривайте его.

Предостережения

Прыжки через скакалку – очень активная 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.

Инструктор по физической культуре Арабаджи М.Н.