

«Учим детей прыгать на скакалке»

Скакалка – популярный спортивный снаряд, с которым хорошо знакомы взрослые и дети. Польза таких упражнений очевидна для мальчиков и девочек. Таким образом, родители могут грамотно организовать свободное время своего чада и весело его провести, изучая различные физические упражнения. Однако важно понять, как научить прыгать на скакалке ребенка и грамотно 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.

При этом задания в полной мере должны соответствовать возрасту, увлечениям и физическому развитию мальчиков и девочек. К примеру, к 5-7 годам дошкольник должен уметь самостоятельно выполнять простые физические упражнения.

Таким образом, начинать выполнять несложные упражнения можно с двух лет. При этом постепенное равновесие и отличная координация движений проявляются ближе к шести годам. Средний возраст, когда можно приступать к обучению прыжкам – 4 года.

Польза занятий со скакалкой

Прыжки на скакалке – не только веселое времяпровождение для детей, но и также огромная польза для их здоровья. Научившись правильно прыгать на скакалке, удастся отметить весомые преимущества использования данного гимнастического снаряда:

- + отличная профилактика плоскостопия;
- + укрепляются мышцы в области рук, ног и брюшного пресса;
- + у ребенка отмечают улучшенную координацию движений;
- + укрепляется сердечно-сосудистая система в процессе регулярных тренировок;
- + прыжки на скакалке – отличный способ предотвратить развитие сколиоза;

 у детей развивается чувство ритма.

Как правильно выбрать скакалку

Определиться с длиной скакалки можно следующим образом:

🌈 Если скакалка, сложенная вдвое, имеет длину больше уровня подмышек, тогда ее нужно укоротить. В случае недостаточной длины, малышу будет неудобно прыгать.

Определившись с правильным способом измерения длины данного инвентаря, можно приступить к визуальной оценке. Диаметр скакалки должен варьироваться в пределах от 5 до 8 мм. При этом рекомендуется выбирать модели, изготовленные из плотной веревки или резинового шнура.

Важно проверить, чтобы шнур надежно фиксировался с двух сторон к эргономичным рукояткам. В противном случае во время прыжков ребенок может получить травмы. Ни в коем случае не стоит покупать данный инвентарь на вырост. Ребенку должно быть удобно прыгать в данный момент, а не через несколько лет.

Подготовительные упражнения

Приучать детский организм к физическим нагрузкам рекомендуется постепенно. Чтобы малыш начал быстро прыгать, для начала необходимо

проводить занятия около 5-7 минут. С каждым разом эти упражнения будут увеличиваться до 10-15 минут.

К примеру, малышам возрастом до 5 лет лучше всего заниматься не больше 30 минут в день. Дошкольники могут заниматься спортивными упражнениями полноценный академический час.

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 перекатывается с пятки на носок).

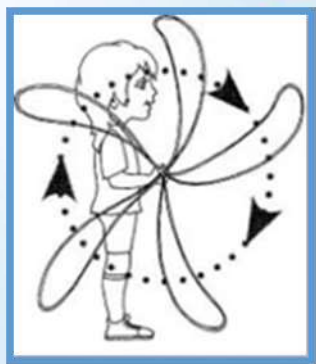
Поэтапное обучение

Условно весь процесс обучения длится на три основных этапа:

1. В первую очередь потребуется научить прыгать ребенка на одном месте без скакалки. Это поможет научить малыша правильно приземляться – на носочки и постепенно на всю стопу, что позволяет в дальнейшем избежать травм. Частота должна варьироваться в пределах 50-70 прыжков за 1 минуту. После освоения первого этапа можно переходить к следующим заданиям.



2. Правильное вращение снаряда в руках. Одну из скакалок необходимо разрезать на две части. Важно дать ребенку возможность взять в руки сначала один конец, а затем – сразу две разрезанные части. Родители должны продемонстрировать, как нужно правильно вращать скакалку с помощью кисти, при этом, совершенно не используя плечевой сустав.



3. После работы кистью можно постепенно переходить к практике – родители показывают малышу весь процесс, как нужно объединять прыжки и вращения кистью. В любом возрасте дети любят подражать взрослым, потому необходимо показать весь процесс прыжков на скакалке самостоятельно – в замедленном темпе. Чтобы вселить уверенность ребенку – не забывайте его время от времени хвалить за старания.



Виды упражнений

Когда малыш научиться уверенно держать спортивный инвентарь и быстро прыгать, переходят к обучению более сложных упражнений. Прыжки с различными заданиями – это полезное времяпровождение для детей разных возрастных категорий.

Родители могут предложить своему чаду следующие упражнения:

- ✚ прыгать на скакалке в обратном направлении;
- ✚ прыгать через длинную веревку – для этого упражнения потребуется несколько детей (два человека крутят скакалку, а двое – прыгают);
- ✚ скрещивание рук перед каждым прыжком;
- ✚ двойное прокручивание скакалки перед выполнением каждого следующего прыжка.



Чтобы организовать веселую игру со скакалкой для 5-6 детей, можно поиграть в хорошо знакомую игру под названием «Рыбак». Это популярная игра среди детей младшей группы. Родитель или педагог становится в круг детей и начинает постепенно крутить скакалку («сети рыбака»), чтобы выловить «рыбку». Участники, которые вовремя не подпрыгнули, и скакалка коснулась ног – выходят из игры.

Для детей дошкольного возраста такую игру усложняют – скакалку вращают с большей скоростью, поднимая ее на определенную высоту. Иногда процесс сопровождается дополнительными условиями – прыжки только на правой или левой ноге, прыжки с хлопком и другое.