



Консультация для родителей «Как научить ребенка прыгать на скакалке»

Зачем это нужно ребенку

Скакалка для детей – это увлекательное и интересное занятие, которое к тому же позволяет укрепить здоровье. Благодаря прыжкам на скакалке ребенок быстро становится более выносливым и внимательным. При этом тренируется сердце, появляется хорошая осанка и развивается координация движений. Прыжки со скакалкой также способствуют творческому развитию, так как дети часто придумывают собственные игры.

Важно знать некоторые условия, которые следует соблюдать:

- малыш должен быть полностью сосредоточенным на то, чем он занимается;
- если обучение происходит в помещении, то в нем должно быть достаточно места для занятий;
- нельзя заставлять ребенка учиться прыгать на скакалке;
- начинать обучение необходимо с самого простого.

Упражнения и игры со скакалкой для дошкольников

Во все времена среди детворы большой популярностью пользовалась **скакалка**.

Огромное удовольствие малышам приносят различные прыжки и **упражнения со скакалкой**. Кроме хорошего настроения, веселые упражнения со скакалкой дарят еще и здоровье.

Как правильно подобрать скакалку для детей

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. Когда скакалка слишком длинная, то трудно контролировать движения. Если скакалка слишком длинная, и вы завязали на ней узлы, чтобы укоротить,

может произойти удар по телу тот же, что и от удара камнем. Ребенок в этом случае никогда не возьмет скакалку в руки.

В детском саду можно сделать скакалки двух – трех видов, которые должны отличаться по цвету и по длине, тогда каждый ребенок будет знать свою скакалку и не придется каждый раз подбирать ему скакалку и затрачивать на это время.

Ребенку, которой хорошо овладел приемами в прыжках на скакалке можно предложить пользоваться скакалкой немного большей длины, чем обычно.

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 ребенка 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

Начинать обучение необходимо начинать с прыжков на месте. Прыгайте на месте, 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. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю

стопу. На приземление надо обращать особое внимание. Мягко приземляйтесь на подушечки пальцев и старайтесь отталкиваться большими пальцами ног. Приземляйтесь, слегка согнув колени, и никогда высоко не отрывайтесь 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.

Обязательно соблюдайте небольшие периоды отдыха между прыжками, так как ЧСС должна оставаться в «зоне безопасности». Во время интервалов проводите дыхательные упражнения.

Методика обучения прыжкам через скакалку

Знакомство со скакалкой может начинаться с трехлетнего возраста. Малыш пробегает под вращающейся скакалкой, перешагивает через вибрирующую и приподнятую скакалку, сам вращает скакалку вперед – назад с попыткой перешагнуть и перепрыгнуть через нее, когда она впереди.

В средней группе дети начинают перепрыгивать через скакалку удобным для них способом: переступанием с ноги на ногу или прыжком на 2 ногах.

В старшем дошкольном возрасте дети начинают перепрыгивать разными способами: на месте и в движении, проявляются подвижные групповые игры, эстафеты и соревнования с индивидуальными прыжками.

Для того чтобы заинтересовать ребенка скакалкой и избежать трудностей, на середину можно привязать яркий бантик и назвать игру «Летающая бабочка». Поначалу ребенок может почувствовать себя нескладной неумехой, поэтому поддерживайте 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.

Заинтересовать прыжками через скакалку мальчиков – это необходимое для них упражнение, развивающее прыгучесть, ловкость и выносливость, помогут частые подвижные групповые 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, выполняйте специальные упражнения с вращением голеностопного сустава, скручиванием стоп, упражнения на растягивания икроножных мышц, а также упражнения для мышц пальцев ног.

Упражнения со скакалкой – только плюсы

Упражнения и прыжки со скакалкой способствуют укреплению мышц тела, оказывают благотворное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма, улучшают осанку, хорошо развивают равновесие и координацию движений.

Упражнения со скакалкой вырабатывают легкие и пластичные движения, чувство ритма.

И ни в коем случае нельзя утверждать, что игры, упражнения со скакалкой только для девочек. Если мальчик не хочет делать упражнения со скакалкой, аргументируя это тем, что через скакалку прыгают только девочки, объясните ему, что упражнения со скакалкой очень часто практикуют и настоящие спортсмены: боксеры, борцы, волейболисты, пловцы и штангисты.

Комплекс упражнений со скакалкой



Перед тем как непосредственно приступить к упражнениям со скакалкой, нужно сделать небольшую разминку для всех групп мышц. Начать лучше с ходьбы, потом прыжки, наклоны, махи руками, повороты туловища. И уже после этого можно начинать упражнения со скакалкой. В конце занятия обязательно нужно сделать несколько упражнений на расслабление и восстановление дыхания. Все занятие должно длиться в среднем 20-30 минут. Упражнения со скакалкой можно использовать так часто, как того захочет ребенок, главное – не допускать переутомления.

Упражнение со скакалкой: «Высокое дерево»

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, скакалку сложить вчетверо и держать перед собой в опущенных руках. На счет 1 – плавно поднять прямые руки вперед перед собой, на счет 2 – стать на носки и поднять руки вверх, на счет 3 – медленно прогнуться и посмотреть на скакалку, на счет 4 - вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз в медленном темпе.

Упражнение со скакалкой: «Повороты»

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, скакалку сложить вдвое и положить ее на шею, держать скакалку за ручки. На счет 1 – выполнить поворот туловища вправо, одновременно отводя правую руку в сторону, на счет 2 - вернуться в исходное положение. Затем то же самое сделать в левую сторону. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

Упражнение со скакалкой: «Лошадка»

Исходное положение – поставить правую ногу на середину скакалки, ручки натянутой скакалки держать в согнутых руках. На счет 1 - поднять одновременно руки и согнутую в колене правую ногу вверх. На счет 2 - вернуться в исходное положение. Выполнить аналогичное движение для левой ноги. Повторить по 4–6 раз с каждой ногой.

Упражнение со скакалкой: «Качели»

Исходное положение - сидя, ноги вытянуть вперед, а скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Выполнять наклоны назад, ноги в коленях не сгибать, можно еще покачаться, стараясь удерживать равновесие. Повторить 3–5 раз.

Упражнение со скакалкой: «Приседание»

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, скакалка, сложенная вдвое, - в руках. На счет 1 – на вдохе поднять скакалку вверх над головой. На счет 2 – на выдохе присесть с прямой спиной, опустить руки вперед, до уровня груди. На счет 3 – на вдохе встать и завести скакалку за плечи. На счет 4 – на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить 6–10 раз в медленном темпе.

Упражнение со скакалкой: «Прыжки через скакалку»

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, скакалку держать сзади за спиной за ручки. Выполнять прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Во время прыжков колени должны быть полусогнуты

Алфавит

Участники игры прыгают со скакалкой по очереди. При каждом прыжке следует называть очередную букву алфавита: а, б, в, г, д и т. д. Способы прыжков постепенно усложняются. Сделавший ошибку при произнесении очередной буквы должен сразу назвать растение (животное, город — по договоренности заранее) на эту букву. Слово надо успеть произнести, прежде чем кто-либо из окружающих успеет громко сосчитать до трех. Если это удалось, можно прыгать снова, если нет, очередь прыгать следующему.

Задача каждого участника игры "пройти" весь алфавит,

Забегалы

Составляются две команды по 3—5 человек. Двое крутят веревку длиной 2—3 метра, стоя в 4—5 шагах друг от друга. По сигналу игроки одной команды, затем второй поочередно пробегают под вращающейся скакалкой и выстраиваются на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание 2—3 раза с наименьшим количеством ошибок.

В другом варианте игрок одной из команд становится в центре площадки и начинает выполнять прыжки. По своему усмотрению к нему присоединяется еще один участник, и они прыгают вместе, затем (на ходу) — третий участник, вставая спереди или сзади, и т. д. Каждая команда имеет по три попытки, которые продолжаются до тех пор, пока скакалка не заденет кого-нибудь из играющих. Выигрывает команда, в которой окажется в трех попытках больше прыгающих.

Можно провести и еще один вариант. Каждый игрок из команды забегает под крутящуюся веревку, делает оговоренное количество прыжков условленным заранее способом и уступает очередь следующему. Тот повторяет задание, уступая очередь третьему, и т. д. Побеждает команда, сделавшая меньше ошибок.

В забегалы не обязательно играть командами. Можно с помощью считалки выбирать двух водящих, которые начинают крутить скакалку. Прыгают до тех пор, пока не совершат ошибку. Допустивший ошибку сменяет одного из водящих. После очередной ошибки место среди прыгающих занимает и второй водящий, а на его место идет задевший скакалку.

Чешская прыгалка

Для игры нужна сантиметровая (или чуть пошире) резинка длиной 2—2,5 метра. Ее концы связывают — получается кольцо. Желаящие играть делятся на группы по три человека в каждой. Двое становятся в кольцо друг против друга и, растягивая ногами резинку, образуют в прямоугольник, т. е. параллельную прыгалку, высотой выше ступни (8—10 см). Третья участница занимает место сбоку и начинает прыгать, выполняя заранее обусловленные задания. Можно начинать прыжки из центра. Важно прыгнуть через одну, через другую резинку, через две фазы. Впрыгивать и выпрыгивать из прямоугольника двумя ногами, на одной ноге, прямо, боком, расставив ноги, скрестив их, с поворотом на 180°, на 360° и т. д. Когда комбинация прыжков закончена, резинку поднимают до уровня коленей, затем — пояса.

Если прыгающая совершит ошибку, то меняется местами.

Скакалка-удочка

Играющие становятся в круг, в середине — водящий со скакалкой в руках. Держа скакалку за один конец, он начинает вращать ее так, чтобы другой ее конец проносился над землей под ногами играющих, которые подпрыгивают в тот момент, когда ручка скакалки оказывается под ногами. Кого скакалка задела выше ступни, выбывает из игры. Водящий снова раскручивает скакалку. Сам не вращается вместе с ней, а присаживается и перехватывает ее за спиной.

Другой вариант игры предусматривает смену водящего каждый раз, когда кто-либо из стоящих по кругу заденет ее ногой. Он и сменяет водящего, который идет на его место. Все должны научиться хорошо вращать скакалку (в приседе с перехватом спереди и сзади). Скакалку можно заменить веревочкой длиной 2,5 метра, к концу которой прикреплен мешочек с песком весом 150—200 граммов.

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 малыш может запутаться в ней или сильно ударить себя. Удобные ручки. Если ручки будут слишком большие для ладоней ребенка или, наоборот, маленькие и тонкие, то малышу 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.