

## Консультация для родителей «Волшебная верёвочка» (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.

### Полезность занятий со скакалкой

Многие ошибочно считают, что скакалка – исключительно «девчачий» снаряд.

Между тем, упражнения с этим снарядом полезны и для мальчиков. 10–15 минут прыжков в день обладают следующим эффектом:

- развивают выносливость, ловкость;
- тренируют координацию;
- укрепляют мышцы ног и рук;
- улучшают осанку;
- стимулируют кровообращение;
- ускоряют процесс метаболизма, что особенно полезно для детей, страдающих ожирением;
- благотворно сказываются на сердечно-сосудистой системе ребёнка.

## **Чтобы тренировки приносили пользу и не стали причиной серьёзных травм, важно выбрать правильную скакалку:**

- Диаметр шнура не должен быть меньше или больше 0,8–0,9 мм. Более тонкая скакалка запутается, а толстую будет неудобно крутить.
- Длину скакалки следует подбирать под рост ребенка. Для этого предложите ребёнку поставить ноги на середину скакалки, зажать её ручки в кулаках и развести их в стороны – в таком виде уровень ручек снаряда должен соответствовать уровню подмышек. Если шнур окажется больше, то его необходимо будет обрезать. Но ни в коем случае не завязывайте узлы, чтобы укоротить скакалку, потому что при прыжках они могут больно ударить ребёнка.
- Лучше выбирать снаряд с эргономичными и нескользящими ручками – в этом случае скакалка не будет выпадать из ладоней малыша во время тренировки.

## **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.

## 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.