



## КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ИНСТРУКТОР  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ  
ВОСПИТАНИЮ  
ИГНАТЬЕВА С.А.

### КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРЫГАТЬ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

**Здесь проходим не пройти,  
Здесь верёвка на пути.  
Это с нашего двора  
Чемпионы – мастера,  
Носят прыгалки в кармане,  
Скачут с самого утра:  
И с разбегу, и на месте.  
И двумя ногами вместе!**

Полезно ли прыгать на скакалке?

Очень полезно!

Во-первых, прыжки со скакалкой развивают гибкость, прыгучесть, красивую осанку, лёгкость в движениях, чувство равновесия и координацию движений

Во-вторых, упражнения со скакалкой позволяют эффективно прорабатывать икры ног, плечи, мышцы рук и брюшного пресса, служат для профилактики плоскостопия.

В-третьих, развивают выносливость, укрепляют сердечно - сосудистую и дыхательную системы.

В-четвёртых, это весёлое детское развлечение, не требующее большого пространства, дополнительной подготовки, предварительного медицинского обследования, времени для похода на спортивные занятия и секции.

В - пятых, прыжки на скакалке доступны каждому вне зависимости от материального положения, возраста, пола, веса и роста.

В - шестых прыжками на скакалке вместе с детьми можете заниматься и вы, родители. Вместе веселее, а главное - много пользы.

Прыжками на скакалке ребёнок может овладеть уже в 4 года. Целесообразнее предложить ребёнку сначала короткую

скакалку, так как при упражнении с ней ребёнок сам координирует движения, не согласуя их с движениями вращающего длинную скакалку.

Для овладения прыжками важно, чтобы скакалка соответствовала росту вашего ребёнка: попросите малыша встать на середину скакалки обеими ногами; натянуть её концы согнутыми руками до подмышек. (Если скакалка длинная отрегулируйте её). Скакалка не должна быть слишком лёгкой.

Учиться прыгать на скакалке нужно в несколько этапов:

1. Необходимо научить ребенка прыгать на носках(без скакалки) отрываясь от пола на 1-2см, ни в коем случае не приземляясь на всю стопу.

2. Покажите вашему малышу как правильно держать скакалку. Возьмите её за ручки свободно, кисти не напрягайте. Скакалка должна находиться сзади и касаться пола. Пусть теперь малыш сам попробует держать скакалку.

3. Далее научите малыша правильно вращать скакалку. Дети обычно пытаются крутить всей рукой, поправляйте их, чтобы вращали кистями (причём руки должны быть слегка согнутыми). Если у ребёнка не получается это движение, сложите скакалку вдвое или разрежьте её на две части, чтобы ребёнок научился

крутить скакалку сначала одной рукой, затем второй рукой, затем обеими руками вместе.

4. Когда ваш ребёнок научится синхронно вращать скакалку обеими руками, начинайте учить его перепрыгивать. Делайте вместе с ним следующие упражнения: поднимайтесь на носки и переступайте на пятки и наоборот; затем можно добавить скакалку, перебросив её вперёд переступить поочередно каждой ногой и повторить все движения сначала.

5. Очень хорошо помогает научить ребёнка перепрыгивать через скакалку игра в "Салки". Водящие крутят скакалку, а ребёнок должен перепрыгнуть через неё, отталкиваясь от пола двумя ногами одновременно. Сделайте игру ещё интереснее, пусть ваш ребёнок перепрыгивая через скакалку, машет руками , как птичка.

6. Подготовительные упражнения помогут скоординировать движения руками и ногами, а со временем научатся выполнять несколько прыжков подряд. Так же очень важно научить ребёнка правильно приземляться на носки, упруго и мягко, опускаясь на всю стопу. В 5 лет добавляйте ко всем предыдущим упражнениям упражнения в паре, начинайте с вращения скакалки, постепенно переходя к прыжкам, а также к перепрыгиванию разными

способами: на месте и в движении, подвижные игры со скакалкой ("Удочка", соревнования с индивидуальными прыжками.)

Очень важно заинтересовать прыжками через скакалку мальчиков - это необходимое для них упражнение, развивающее прыгучесть, ловкость, выносливость. Следует отметить, что именно в прыжках через скакалку замечается значимая разница между одновозрастными мальчиками и девочками: девочки могут выполнять уже по 5-6 прыжков подряд, тогда как мальчикам безостановочные прыжки не удаются. Это объясняется тем, что девочки часто прыгают через скакалку, а мальчики же почти не используют этот вид движения в своей двигательной деятельности. В 6-7 лет при систематическом обучении и девочки и мальчики овладеют разнообразными прыжками через вращающуюся вперёд и назад короткую и длинную скакалку. Они смогут прыгать на 2-х ногах, на одной ноге, с ноги на ногу без промежуточных и с промежуточными подпрыгиваниями.

## ПРИМЕРНЫЕ ИГРЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО УСТРОИТЬ ДОМА В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

«Соревнования по прыжкам». Мама пусть покажет, что можно прыгать не только на двух ногах, а и на одной, или чередовать две ноги и одну, продемонстрирует чудеса ловкости, успев во время одного прыжка прокрутить скакалку дважды. Вспомните вместе с малышами, как крутила прыгалки шустрая Лидочка из стихотворения Агнии Барто:

- Я и прямо, Я и боком, С поворотом, И с прискоком, И с разбега, И на месте, И двумя ногами вместе...

А теперь проверим, у кого получится дольше прыгать без ошибок!

«Веселая эстафета» Если у вас в наличии две скакалки и много детворы, устройте эстафету, передвигаясь на дистанции прыжками. (Малышам достаточно будет просто крутить скакалку, и переступать через нее).

«Большая прыгалка» А еще интересно, если мамы будут вращать скакалку, а детишки прыгать через нее. Только для этого нужна длинная прыгалка. Перепрыгивать можно по очереди или вместе, держась за две руки или одну, лицом или спиной друг к другу. А можно привязать один конец скакалки к дереву. Тогда и мамы смогут принять участие в веселых стартах!

«**Лошадка**» Скакалку надо накинуть на грудь ребенка, а ее свободные концы пропустить через подмышки, получится «вожжи». Возница держится за «повод» и они с лошадкой весело скачут по дорожке, при этом конь от души кричит «иго-го-го»! Сначала мама за кучера, потом - малыш.

«**Паровозик**» Мама впереди, будет локомотивом, а детишки-вагончики – сзади, ухватившись за длинную скакалку. Не забывайте озвучивать громко процесс и весело кричать на всю улицу «пых-пых-пых»!

«**Змейка**» Мама тащит скакалку за собой, а малыш пытается наступить на нее ногой. Прыжки на скакалке - абсолютно доступная тренировка вашего ребёнка, а также и для всей семьи, не имеющая особых ограничений. Прыгайте вместе с детьми и получайте заряд бодрости и хорошего настроения!

**Будьте здоровы!**

