

Методика обучения детей прыжкам через скакалку с родителями.

Консультацию подготовила
инструктор по физической культуре

Ткаченко О.А.



Скакалка – популярный спортивный снаряд, с которым хорошо знакомы взрослые и дети. Польза таких упражнений очевидна для мальчиков и девочек. Это простое упражнение способствует укреплению здоровья в целом.

Прыжки со скакалкой позволяют решать следующие задачи:

- улучшить кровообращение;
- развить выносливость;
- обострить реакцию;
- развить чувство ритма
- тренировать сердечно
- сосудистую и дыхательную системы;

- повысить общий тонус организма;
- поднять настроение;
- эффективно проработать мышцы рук, ног и брюшного пресса, мышцы ягодиц и бедер, обеспечивая совсем небольшую нагрузку на суставы;
- укрепить связочный аппарат голеностопного, коленного и тазобедренного суставов;
- развить вестибулярный аппарат;
- скорректировать осанку;
- совершенствовать чувство равновесия, координацию и согласованность движений.

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.

Как выбрать скакалку

Скакалка должна быть правильной длины и толщины. **Длина скакалки**, желательно, должна быть регулируемой. Но минимально рекомендуемая длина для любителей – это когда вы становитесь двумя ногами на середину скакалки и при этом рукоятки должны оказаться на уровне груди. По мере повышения уровня мастерства длина скакалки уменьшается. В **диаметре** правильная скакалка должна быть не тоньше 0,8-0,9 см.

Подготовительные упражнения

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. 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 прыжков

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.

- В разном темпе, с музыкой и без;
- Прыгать на скакалке в обратном направлении;
- Ноги врозь – ноги вместе: приземляясь во время прыжка, расставьте ноги на ширину плеч. При следующем приземлении снова соедините ноги;
- Прыжки ноги врозь, одна нога вперед другой;
- На одной ноге или с чередованием: одна – две;

- С ноги на ногу: поочередно делаете подскоки на правой и на левой ноге, как будто бежите на месте;
- Скрещивание рук перед каждым прыжком.

Чтобы организовать веселую игру со скакалкой для 5 - 6 детей, можно поиграть в хорошо знакомую игру под названием «Удочка». Это популярная игра среди детей дошкольного возраста. Родитель или педагог становится в круг детей и начинает постепенно крутить скакалку («удочку»), 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.