

Как научить ребёнка прыжкам через скакалку

Знакомство со скакалкой в детском саду на физкультуре начинается со средней группы. И детям очень нравится этот спортивный атрибут и не напрасно. Ведь прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, улучшают координацию и подвижность стоп. Во время прыжков идёт тренировка сердечно - сосудистой и дыхательной систем, идёт развитие общей выносливости и координации движений.

Как же подобрать скакалку правильной длины? Очень просто. Ребенок должен взять ее за ручки, наступить ногой на середину, натянуть. Если концы скакалки доходят до подмышечных впадин - длина подобрана правильно. Если она оказалась длиннее - скакалку нужно укоротить, т. к. прыгая на длинной скакалке детям трудно контролировать движения.

Техника выполнения прыжков через скакалку не сложная: держаться за ручки скакалки нужно свободно, без напряжения, пальцами вперед, сама скакалка должна свисать с внешней стороны рук. Вращать скакалку нужно только кистями слегка согнутых рук, локти при этом должны быть опущены и вместе с плечевыми суставами поддерживать вращение. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук.

Для правильного вращения скакалки помогут подготовительные упражнения:

- сложить скакалку вдвое, переложить в правую (*левую*) руку, руки со скакалкой направить точно в сторону, другую держать на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад
- сложенную скакалку вдвое держать в обеих руках и одновременно вращать вперед (*назад*)
- скакалку держать за спиной в раскинутых в сторону руках, вращать скакалку вперед, перекидывая через себя
- вращать скакалку в парах, следить за одновременным вращением.

Начинать обучение прыжкам на скакалке необходимо с прыжков на месте. Важно чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. Туловище нужно держать прямо, сохраняя правильную осанку. Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Приземляться нужно со слегка согнутыми коленями на подушечки пальцев. А при отталкивании, стараться не отрываться высоко от пола (*до 10-20см*). Каждая стопа должна приземляться на свое место.

Прыжки через скакалку - напряженная форма физических упражнений. Поэтому они противопоказаны детям, имеющие заболевания сердца или заболевания, при которых недопустимы высокие нагрузки и показатели пульса.

Родители, прыгайте вместе с детьми, применяйте игровые приёмы, чтобы заинтересовать ребёнка в прыжках через скакалку, и вы увидите результат нашей с вами совместной работы!