

Скакалка – популярный спортивный снаряд, с которым хорошо знакомы взрослые и дети. Польза таких упражнений очевидна для мальчиков и девочек. 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.



В КАКОМ ВОЗРАСТЕ НАЧИНАТЬ ОБУЧЕНИЕ

Одним из важных аспектов обучения малыша является его возраст – именно этот критерий «подскажет» родителям, что ребенок готов научиться прыгать через скакалку. К примеру, в год-два дети плохо владеют собственным телом и не смогут в такт прыгать вместе с крутящейся скакалкой. После трех лет, родители могут постепенно приступать к процессу тренировки прыжкового навыка, используя для этого активные игры.

При этом задания в полной мере должны соответствовать возрасту, увлечениям и физическому развитию мальчиков и девочек. К примеру, к 5-7 годам дошкольник должен уметь самостоятельно выполнять простые физические упражнения. Таким образом, начинать выполнять несложные упражнения можно с двух лет. При этом постепенное равновесие и отличная координация движений проявляются ближе к шести годам. Средний возраст, когда можно приступать к обучению прыжкам – 4 года.

ПОЛЬЗА ЗАНЯТИЙ СО СКАКАЛКОЙ

Прыжки на скакалке – не только веселое времяпровождение для детей, но и также огромная польза для их здоровья. Научившись правильно прыгать на скакалке, удастся отметить весомые преимущества использования данного гимнастического снаряда:

- отличная профилактика плоскостопия;
- укрепляются мышцы в области рук, ног и брюшного пресса;
- у ребенка отмечают улучшенную координацию движений;
- укрепляется сердечно-сосудистая система в процессе регулярных тренировок;
- прыжки на скакалке – отличный способ предотвратить развитие сколиоза;
- выполнение активных физических упражнений улучшает сон и аппетит ребенка;
- такие упражнения позволяют поддерживать детский организм в тонусе;
- тренируются такие важные качества, как ловкость, внимательность и выносливость организма;
- у детей развивается чувство ритма.

В результате такие прыжки способствуют поддержанию здорового состояния детского организма и укреплению иммунной системы.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ СКАКАЛКУ

Для правильного обучения далеко не последнюю роль играет правильный выбор спортивного инвентаря. Поэтому, чтобы научить ребенка прыгать через скакалку, рекомендуется учесть главное правило при ее выборе – рост малыша. Определиться с длиной скакалки можно следующим образом:

- Ребенок должен встать ровно, удерживая спортивный инструмент за рукоятки.
- После этого потребуется наступить на середину скакалки и натянуть ее вверх.
- Если скакалка, сложенная вдвое, имеет длину больше уровня подмышек, тогда ее нужно укоротить. В случае недостаточной длины, малышу будет неудобно прыгать.

Определившись с правильным способом измерения длины данного инвентаря, можно приступить к визуальной оценке. Диаметр скакалки должен варьироваться в пределах от 5 до 8 мм. При этом рекомендуется выбирать модели, изготовленные из плотной веревки

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Приучать детский организм к физическим нагрузкам рекомендуется постепенно. Чтобы малыш начал быстро прыгать, для начала необходимо проводить занятия около 5-7 минут. С каждым разом эти упражнения будут увеличиваться до 10-15 минут.

К примеру, малышам возрастом до 5 лет лучше всего заниматься не больше 30 минут в день. Дошкольники могут заниматься спортивными упражнениями полноценный академический час.



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 перекачивается с пятки на носок).

ПОЭТАПНОЕ ОБУЧЕНИЕ

Условно весь процесс обучения длится на три основных этапа:

1. В первую очередь потребуются 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. Частота должна варьироваться в пределах 50-70 прыжков за 1 минуту. 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.

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.

https://youtu.be/gAlv2H_aZzg _ ссылка на видео « Учимся прыгать на скакалке»