

Как научить ребенка прыгать на скакалке? Развиваем выносливость и координацию.

Многие родители, интересуются, как научить ребенка прыгать на скакалке. Как сделать, чтобы занятия при этом были интересными и не заканчивались травмами, а верхние и нижние конечности работали слаженно?

Почему этот вид спорта?

Уже на втором году жизни ребенок начинает проявлять интерес к прыжкам. Примерно к 5 годам он в состоянии преодолевать незначительные препятствия. Как научить ребенка прыгать на скакалке? Развиваем координацию в игровой форме. В таком возрасте это для малыша всего лишь игрушка, как и куклы или конструкторы. Он еще не понимает, что данный предмет приносит огромную пользу для состояния его здоровья и общего развития.

Благодаря скакалке можно достичь таких результатов:

- ✓ укрепить ключевые группы мышц;
- ✓ двигательную систему;
- ✓ сердечно-сосудистую.

Все это в будущем развивает выносливость ребенка, он будет меньше подвержен травмам и физическим перегрузкам.

Другие преимущества

Помимо перечисленного выше, такая активность способствует следующему:

- ✓ укрепляются кости;
- ✓ гармонично развиваются ноги;
- ✓ снижается риск появления плоскостопия;
- ✓ развивается координация движений;
- ✓ формируется правильная осанка; улучшается качество сна и аппетит;
- ✓ организм держится в тонусе.

Как начать заниматься?

Как научить ребенка прыгать на скакалке? Развиваем выносливость своего малыша и помогаем ему быть здоровым с раннего детства.

Когда ребенок уже умеет прыгать, нужно приучить его к тому, чтобы он пытался это делать на носочках. Отрываться от пола следует на полтора сантиметра и опускаться потом на стопу целиком.

Также нужно правильно выбрать и скакалку.

Подбираем скакалку для ребенка

Подойдите к выбору скакалки очень серьезно, поскольку от этого напрямую зависит результат упражнений. Лучше всего пойти в магазин вместе со своим малышом, чтобы на месте определиться и примерить, а оптимально – попробовать в деле. Обратите внимание на следующие критерии:

Длина

Слишком короткая скакалка не позволит ребенку прыгать полноценно – ему придется максимально поджимать ноги, а от этого наступит скорая усталость.

Слишком длинная скакалка будет мешать, путаться и даже способна травмировать ножки. Кроме того, не долго споткнуться об «болтающийся» ее отрезок.

Определить длину просто: скажите ребенку встать на середину скакалки, а ее концы развести в стороны ориентировочно до середины туловища (родителям стоит помочь). Если ему удастся поднять выше подмышек, длина явно не подходит – берите короче.

Ключевые правила

- ✓ Обучение начинайте с 4-5-летнего возраста.
- ✓ Первый урок проводите после регулировки длины приспособления.
- ✓ Нельзя заставлять ребенка заниматься, он должен сам хотеть учиться.
- ✓ Покажите, как правильно держать скакалку в руке.
- ✓ Берите ее в руки без напряжения.
- ✓ Она должна размещаться сзади и немного касаться поверхности пола.

Учим ребенка правильно вращать снаряд. Это нужно делать только с помощью кисти, а верхняя конечность должна быть слегка согнутой в колене. Если ребенку это сложно дается, то задание упрощается.

Как вращать снаряд?

Как научить ребенка правильно прыгать на скакалке? Все начинается с освоения ее вращения. Рекомендуется ее сложить вдвое и предложить ребенку сначала покрутить одной рукой, потом другой. А затем ему будет намного легче двигаться кистями синхронно.

Обучение прыжкам

Итак, вращательные движения освоены. Теперь вы сможете показать, как правильно прыгать, на собственном примере.

Предложите стать на носки и медленно перекачивайтесь на пятки. Затем нужно взять саму скакалку и проделать то же самое, переступая ее каждой конечностью.

Естественно, это с первого раза мало у кого получится. И чтобы закрепить это умение, проведите аналогию с салками. Два человека должны крутить снаряд, а третий должен пытаться его перепрыгнуть.

Это позволит улучшить координацию движений, после чего малыш сможет прыгать по 2-3 раза подряд.

Детям 5-7 лет, рекомендуется выполнять такие упражнения:

- ✓ вращайте снаряд вперед и назад;
- ✓ вперед и прыгайте на обеих ногах;
- ✓ прыгайте сначала на двух ногах, а потом на одной через скакалку;
- ✓ прыжки с выбрасыванием ног;
- ✓ с поочередным подскоком;
- ✓ прыжки с вращением снаряда назад или вперед;
- ✓ вращение сложенной надвое скакалки возле земли, с перепрыгиванием и перешагиванием;
- ✓ прыгайте, скрестив руки;
- ✓ прыжки с перескакиванием с одной ноги на другую;
- ✓ низкие прыжки через длинный снаряд;
- ✓ вращение и пробегание;
- ✓ убегание при вращении и многое другое.

Стоит понимать, что прыжки на скакалке подходят не всем. Такая нагрузка очень серьезная, поэтому поначалу нужно следить за пульсом ребенка. Скакалка противопоказана в таких случаях, как: наличие сердечно-сосудистых заболеваний; проблемы с суставами; лишний вес (не всегда, тут рекомендуется осмотр педиатра).

Стоит помнить и о том, что во время занятий такого рода ребенок легко может травмироваться. Чтобы такой риск свести к минимуму, нужно для тренировок со скакалкой выбрать правильную обувь. Главные требования к ней – это легкость и удобство. Босиком прыгать категорически нельзя.

Рекомендуется перед началом занятий выполнять упражнения на растяжку, чтобы не было проблем с икроножными мышцами и связками голеностопа.

Родителям необходимо задуматься над тем, чтобы ребенок с юных лет учился самостоятельно преодолеть свою лень. Укреплял здоровье посредством занятий спортом. Начиная с малого, он сможет добиться огромных результатов в будущем. Скакалка в данном случае – самый простой и интересный вариант, она поможет развить координацию и выносливость ребенка. А еще это отличный повод отыскать новых друзей во дворе.

Консультация подготовлена инструктором по физической культуре Матвейчук Е.М. по материалам интернет-сайтов.