Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 20 «Росинка» комбинированного вида»

Консультация для родителей
«Как научить ребёнка прыгать на скакалке»

Выполнила: Буткевич О. И.
инструктор по физической культуре

Берёзовский городской округ

Скакалка может стать отличным началом знакомства детей с миром спорта. Самое приятное в ней то, что её можно позиционировать не как трудное упражнение, а как игру. Тем самым вы будете лишний раз мотивировать детей на занятия.

Зачем это нужно ребёнку

Скакалка для детей - это увлекательное и интересное занятие, которое к тому же позволяет укрепить здоровье. Благодаря прыжкам на скакалке ребёнок быстро становиться более выносливым и внимательным. При этом тренируется сердце, появляется хорошая осанка и развивается координация движений. Прыжки со скакалкой так же способствуют творческому развитию, так как дети часто придумывают собственные игры.

Важно знать некоторые условия которые следует соблюдать:
-ребёнок должен быть полностью сосредоточенным на то, чем он занимается;
-если обучение происходит в помещение, то в нем должно быть достаточно места для занятий;
-нельзя заставлять ребёнка прыгать на скакалке;
-начинать обучение с самого простого.

Выбор скакалки

Не стоит приучать ребёнка к скакалке раньше 4-5 лет, так как это небезопасно, да и заинтересовать его будет сложно. Но, решив приобщить ребёнка к спорту, необходимо позаботиться о подходящей скакалке. Она не должна быть слишком длинной или слишком короткой, иначе прыгать на ней у ребёнка не получится. В диаметре не должна быть тоньше 0,8 см.

Определить идеальную длину скакалки очень просто – нужно, чтобы ребёнок стал на неё, при этом держа ручки скакалки в руках. В натянутом состоянии они должны достигать подмышек малыша. Если скакалка чересчур длинная, лишнее легко можно обрезать. Длина скакалки не играет роли только если она необходима для групповых игр.

Существует много материалов, из которых изготавливают шнуры. Поэтому скакалки могут быть резиновыми, кожаными или синтетическими. Также важно обратить внимание на ручки – они должны быть удобными для ребёнка и нескользкими.

Как научить прыгать

Скакалка – это недорогой и универсальный способ сделать ребёнка здоровее и научить его играть с другими детьми. Для взрослого человека нормой считается 200-300 прыжков в день, а для ребёнка максимум – это

100 прыжков. Во время обучения ребёнок должен прыгать, пока не почувствует лёгкую усталость. Учёба должна состоять из нескольких этапов.

Для начала нужно заинтересовать ребёнка, рассказав ему о том, что такое скакалка. Обязательно нужно показать, как ею пользоваться на собственном примере. Для того, чтобы ребёнок научился крутить скакалку, можно пожертвовать одним снарядом и разрезать его. Так он быстрее научиться крутить кистями, а не только всей рукой. Научить нужно с одной руки, а потом можно попробовать крутить скакалку двумя.

Перед тем, как учить малыша прыжкам, нужно потренироваться. Можно показать ему простое упражнение, при котором сначала нужно приподняться на носках, а затем перекатиться на пятку. Как только ребёнок научиться делать упражнение, можно повторить его переступая через скакалку. Обязательно нужно всё делать вместе с ребёнком, чтобы он учился на примере.

Когда малыш усвоит перекатывание, можно будет переходить к другим упражнениям. Следует научить ребёнка перешагивать через скакалку. И только потом можно переходить к прыжкам. Обучить этому ребёнка также можно в игровой форме, например, взрослый крутит скакалку вокруг себя, а ребёнок перепрыгивает. При этом можно следить, чтобы малыш правильно приземлялся на носки, а только потом опускался на всю стопу. Ноги должны быть немного согнуты в коленях.

Следует учитывать, что в таком маленьком возрасте сложно научить ребёнка прыгать на скакалке без перерыва. Поэтому не нужно требовать от малыша невозможного. Также важно помнить, что к обучению нужно приступать только через несколько часов после еды, так как прыгать с полным желудком вредно.

Благодаря прыжкам на скакалке ребёнок быстро оздоровится, а также разовьёт координацию. А чтобы учёба была более эффективной, обязательно нужно подавать личный пример. Это будет не только поучительно. Но и поможет весело провести время со своим ребёнком. Главное – это правильно заинтересовать малыша.