

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад №18»
(МБДОУ «Детский сад №18»)

Консультация для родителей
«Как научить ребенка прыгать на скакалке?»

Составила
Инструктор по физической культуре
Масунова Юлия Васильевна

Скакалка – простой «шнурок» с ручками, но насколько она полезна для физического здоровья детей! Этот тренажер развивает координацию движений, формирует выносливость, терпение, организованность, тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляет мышцы и предупреждает плоскостопие. А сколько интересных игр можно придумать с ней! Все игры со скакалкой – подвижные, веселые, полезные для здоровья. Лучше занять ребенка прыжками на улице, чем гаджетами.

Как научить ребенка прыгать на скакалке?

Шаг 1.

Обучать детей прыгать на скакалке можно начинать уже с 4-летнего возраста. Подберите скакалку соответственно росту ребенка. Попросите малыша встать на середину скакалки обеими ногами, натянуть ее концы согнутыми руками до подмышек. Если скакалка длинная, отрегулируйте ее.

Шаг 2.

Покажите, как правильно держать скакалку. Возьмите ее за ручки свободно, кисти не напрягайте. Скакалка должна находиться сзади и касаться пола. Пусть малыш сам попробует держать скакалку.

Шаг 3.

Далее научите малыша правильно вращать скакалку. Для этого сложите скакалку вдвое или даже вчетверо. Попросите ребенка покрутить скакалку немного сбоку от себя поочередно правой и левой рукой. Дети обычно пытаются крутить всей рукой, поправляйте их, чтобы вращали кистями (причем руки должны быть слегка согнутыми). Когда это движение начнет получаться, попросите ребенка покрутить скакалку обеими руками вместе.

Шаг 4.

Когда ребенок научится синхронно вращать скакалку обеими руками, начинайте учить его перепрыгивать. Делайте вместе с ним следующие упражнения. Поднимайтесь на пятки и переступайте носки, и наоборот. Затем можно добавить скакалку, перекинуть ее, преступить поочередно каждой ножкой и повторить все движения сначала.

Шаг 5.

Очень хорошо помогает научить перепрыгивать через скакалку игра «Рыбалка». Водящий крутит скакалку, а играющие должны перепрыгнуть через нее, отталкиваясь от пола двумя ногами одновременно.

Шаг 6.

Подготовительные упражнения помогут скоординировать движения руками и ногами, а со временем ребенок научится выполнять несколько прыжков

подряд. Также очень важно научить детей правильно приземляться на носочки, упруго и мягко, опускаясь на всю стопу.

В пятилетнем возрасте дети могут освоить самые разнообразные прыжки вперед, назад, с продвижением, перескакивание с одной ноги на другую, крест-накрест. Позвольте им самим придумать игры со скакалкой, и малыши будут с удовольствием прыгать, укрепляя свое здоровье!

Важно! Детям с заболеваниями позвоночника, суставов и сердца прыжки на скакалке запрещены. Они могут усугубить ситуацию. В то же время подвижные игры для детей необходимы, особенно на свежем воздухе.