

## *Для вас, родители!*

### *«Как научить ребенка прыгать на скакалке?»*



Прыжки через скакалку используют для разминки укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп, они развивают как аэробные, так и анаэробные возможности организма. Это прекрасное средство тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивающее общую выносливость и координацию движений, форма двигательной активности, доступная всем, в том числе и детям. Прыгать на скакалке можно как в помещении, так и на открытом воздухе.

### **Как правильно подобрать скакалку для ребенка?**

- ✓ Скакалка должна быть не тоньше 0,8 или 0,9 см. Если она будет слишком тонкой (а значит, и легкой) ее трудно будет крутить, если скакалка будет толстой, то крутить ее будет тяжело.
- ✓ Определить индивидуальную длину скакалки.
- ✓ Ребенок должен взять ее за ручки, наступить ногой на середину и натянуть. Если концы скакалки доходят до подмышечных впадин – длина подобрана правильно.

### ***Техника захвата ручки***

- ✓ Держаться за ручки скакалки нужно свободно, без напряжения, пальцами вперед, сама скакалка должна свисать с внешней стороны рук. Ручки скакалки следует направлять вниз, зажать между большими и остальными пальцами руки.

**Рекомендации: каждый раз во время тренировки проверяйте правильность захвата скакалки.**

## *Техника вращения скакалки*

Запомните, вращать скакалку нужно только *кистями слегка согнутых рук*, а не всей рукой. Локти при этом должны быть опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживать вращение.

**Рекомендации: научите детей сначала только перебрасывать скакалку вперед и назад держа руки в стороны!**

## *Техника прыжков через скакалку*

Начинать обучение необходимо с прыжков на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад. Очень важно следить, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. Туловище нужно держать прямо, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание, которое нельзя задерживать при прыжках.

**Рекомендации: особое внимание следует обращать на приземление. Приземляться нужно со слегка согнутыми коленями на подушечки пальцев.**

## *Как обучить прыжкам на скакалке?*

- ✓ Знакомить детей со скакалкой можно с 3-х лет. Сначала дать возможность просто побегать под вращающейся скакалкой, перешагнуть через нее, самому покрутить скакалку...
- ✓ В 4-5 лет дети уже перепрыгивают через скакалку удобными способами: переступанием с ноги на ногу или прыжком на 2-х ногах.
- ✓ В 5-6 лет дети прыгают разными способами: на месте и в движении, появляются подвижные и групповые игры, эстафеты и соревнования с индивидуальными прыжками.

