консультация для родителей

**Как научить ребёнка прыгать на скакалке**

Хотите, чтобы Ваш ребёнок был здоров, весел, активен и бодр – занимайтесь спортом.

Дошкольные образовательные учреждения России решают не только интеллектуальные, творческие, этические, нравственные, коммуникативные, но и задачи физической развития и культуры.

В конце дошкольного детства (подготовительная группа детского сада), подводя итоги, дошкольного детства, все воспитанники проходят общую двигательную диагностику.

Да-да, Вы не ошиблись. В детском саду, как и в школе, ребята - дошкольники сдают нормы ГТО. В них входят:

общая физическая подготовка – ОРУ, отжимание, растяжка, пресс и т.д.),

основные движения - бег, метание, прыжки, лазание, ползание, подлезание, отбивание и ведение мяча, прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, прыжки на скакалке, ходьба, обучение ходьбе на лыжах, катание на велосипеде, самокате, плавание - (*если имеются условия*), элементы футбола, волейбола, баскетбола, хоккея и других видов спорта .

Конечно, их нельзя сравнивать со школьной подготовкой и сдачей нормативов, но всё же дошколята должны прийти в школу с базовыми навыками и умениями по общей физической подготовке.

Техника обучения

прыжкам на скакалке

**Как учить ребёнка прыгать через скакалку**?

Умение прыгать на скакалке требует координации, внимания и выносливости, а при регулярной тренировке развивает эти качества, которые в свою очередь нужны в любом виде спорта. Кроме того упражнения со скакалкой позитивно сказываются на общем здоровье, сердечно сосудистой и дыхательной системах, а та же на укреплении опорно – двигательного аппарата в целом.

Прежде, чем приступить к обучению, нужно выбрать подходящую скакалку. Они бывают нескольких видов, но для обучения детей лучший вариант – это бисерная скакалка.

Она самая послушная, позволяет прыгать на всех покрытиях и в любую погоду. А еще бисерные скакалки очень яркие и хорошо заметные, поэтому они нравятся детям.  
Второй важный момент – это длина скакалки.

**Как правильно подобрать скакалку для детей.**

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, наоборот, скакалка слишком толстая, то и крутить ее будет тяжело.

Определить длину скакалки очень просто. Ребенок должен взять ее за ручки, наступить ногой на середину, натянуть. Если концы скакалки доходят до подмышечных впадин – длина подобрана правильно. Если она оказалась длиннее, скакалку нужно укоротить, так как, прыгая со слишком длинной скакалкой, детям трудно контролировать движения. Укорачивая ее, не следует завязывать на ней узлы, ведь во время движения они могут больно ударять по телу и вряд ли такие прыжки доставят ребенку радость.

Рекомендации:

каждый раз проверяйте правильность

захвата скакалки ребёнком!

**Техника захвата скакалки за ручки**

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

**Техника вращения скакалки**

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.

Чтобы добиться положительного результата при вращении скакалки, научите детей сначала только перебрасывать её вперёд и назад, держа руки в стороны по бокам, согнутые в локтях! Постепенно, при многократном повторении движения дойдут до автоматизма.

Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводят в стороны. Научиться правильно вращать скакалку помогут следующие упражнения:

- сложить скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, руку со скакалкой направить точно в сторону, другую держать на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад;

- скакалку держать за спиной в раскинутых в стороны руках, вращать скакалку вперед-назад, перекидывая через себя.

**Методика обучения**

**прыжкам через скакалку**

Знакомить детей со скакалкой можно с трехлетнего возраста. Сначала дать возможность малышам побегать со скакалкой, переступать, перешагивать через неё, прыгать через лежащую скакалку; затем учимся вращать скакалку (вокруг себя, с лева, с права, единожды, многократно.)

Так же рекомендуется следить за правильной постановкой ног (слегка расставлены) и за мягким, пружинистым приземлением.

Затем дети перепрыгивают через скакалку удобными способами: переступанием с ноги на ногу или прыжком на двух ногах. В старшем возрасте – разными способами: на месте и в движении, со сменой правой и левой ноги попеременно, появляются подвижные групповые игры, эстафеты и соревнования с индивидуальными прыжками.

**Противопоказания**

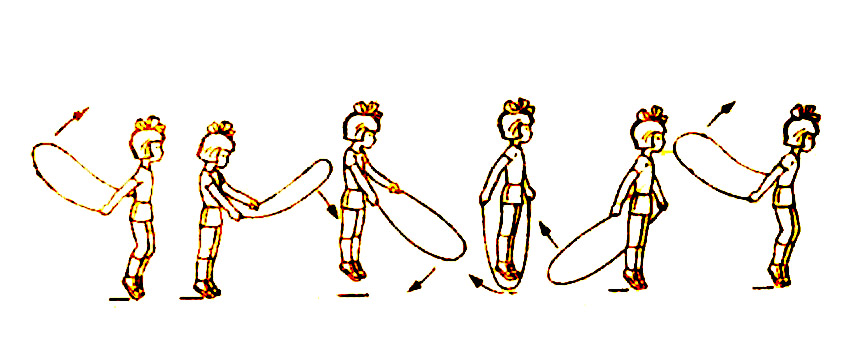
Прыжки через скакалку противопоказаны детям, имеющим заболевания сердца или другие недуги, при которых недопустимы высокие показатели пульса.

Опасность получить травму при занятиях прыжками через скакалку небольшая, но все же важно подобрать правильную обувь – легкую и удобную.

Для того чтобы избежать растяжения икроножных мышц и связок голеностопа, нужно выполнять специальные упражнения с вращением голеностопного сустава, скручиванием стоп, для мышц пальцев ног.

**Рекомендуемые упражнения**

**по возрастам со скакалкой**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| от 3-х до 4-х | от 4-х до 5-ти | от 5-ти до 6-ти | от 6-ти до 7-ми |
| Вращение скакалки вперёд | Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед | Прыжки через скакалку  на двух ногах | Прыжки с поочередным подскоком с ноги на ногу с чередованием ног |
| Вперед и прыжок на двух ногах через скакалку | На месте  через длинную скакалку,  низко двигаться над землей вперёд-назад | На одной ноге  (на левой и на правой – попеременно) | Через скакалку  в паре |
| Бегание  через лежащую скакалку | Подвижные игры  «Удочка»  «Змейка просыпается»  «Кони и седоки» | С вращением скакалки вперёд, скрестив ноги | Через длинную скакалку в паре на месте с забеганием |
| Бегание через вращающуюся скакалку |  | Через скакалку руки скрестив | Прыжки назад, правым и левым боком |
|  |  | Эстафеты  со скакалкой | Через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения |
|  |  |  | Элементы соревнований |

Советы по работе

с маленькими детьми

* Чем младше Ваш ребёнок, тем более важно понимать следующее: ребёнку сделать всё сразу будет очень тяжело и если у него не получится, то желание пропадет, и его трудно будет замотивировать.
* Не спешите переходить от одного этапа к другому, пока не убедитесь, что Ваш ребёнок надёжно усвоил и уверенно выполняет предыдущее упражнение.
* Чтобы помочь ребёнку сконцентрировать внимание на тренировке - используйте хитрости, например: подсчет количества прыжков, установка промежуточных целей, задания по секундомеру или по песочным часам.
* Не забывайте, что маленьким детям нужно тренировку - упражнение заменить на игру (это: «вожжи», «верёвочка», «гибкие лианы», «змейка ползёт») и т.д.

**Детям о скакалке**

Слева ручка, справа ручка,

меж них тонкая «вертучка»,

я вертучку кручу – солнышко достать хочу!

(скакалка)

\*\*\*

На скакалке я скачу

Вслед за солнышком лечу…

Раз …прыжок, я выше всех

я лечу как птица вверх

два и три …не сосчитать

долго хочется скакать!

(и. крупинских)

Призываю

Если родители и дети

вместе занимаются спортом,

то это почти всегда –

**ЗАЛОГ ХОРОШЕГО РЕЗУЛЬТАТА**

Ведь дети копируют своих родителей и берут с них пример.

**Занимайтесь своими детьми!**

Непременно получите

заряд бодрости, положительные эмоции

и постепенно привьёте у детей любовь

к физкультуре и спорту!

**Успехов Вам и спортивных достижений!**

Иванова Галина Сергеевна

воспитатель МАДОУ д/с № 101 г. Тюмени