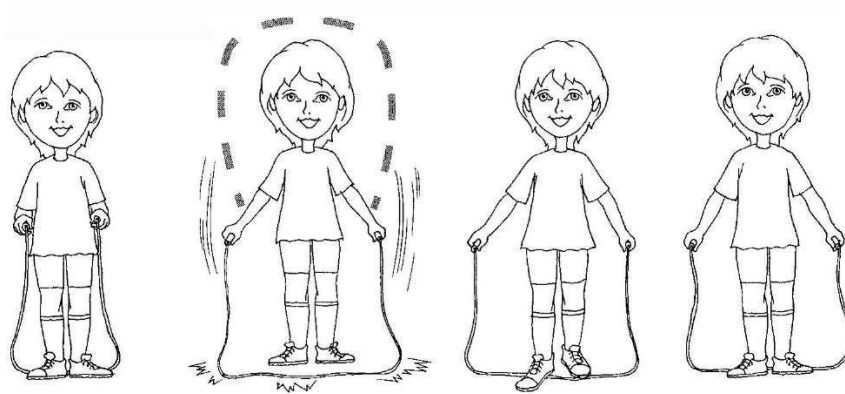


Учим прыгать детей через скакалку



Для детей используются разнообразные прыжки через короткую и длинную скакалки. Для овладения прыжками важно, чтобы скакалка соответствовала росту ребенка: вставшему на нее обеими ногами ручки скакалки должны доходить до подмышек. Скакалка не должна быть слишком легкой. Прыжки через скакалку в отличие от других видов прыжков представляют собой циклическое движение, в котором повторяется определенный цикл, состоящий из следующих друг за другом действий ребенка.

При любом виде прыжка производится довольно большая мышечная работа. Участие в прыжках многих мышечных групп, затрата значительной энергии, чувство усилия и преодоления инертности тела являются положительными сторонами этого вида движения.

Надо с ранних лет приучать ребенка правильно прыгать, мягко приземляться при окончании прыжка, приседая, сгибая колени и опускаясь на носки.

Осваивая разнообразные прыжки, дети приобретают уверенность в своих силах, учатся применять их в различных, жизненных ситуациях.

Прыжки через скакалку развивают:

- выносливость, ловкость
- тренируют координацию;
- укрепляют мышцы ног и рук;
- улучшают осанку;
- стимулируют кровообращение;
- ускоряют процесс метаболизма, что особенно полезно для детей, страдающих ожирением;
- благотворно сказываются на сердечно-сосудистой системе ребёнка.

Планируя обучить малыша прыгать на скакалке, нужно предварительно посоветоваться с врачом.

Дело в том, что выполнение этого упражнения требует физического напряжения, особенно на первом этапе тренировок. При прыжках быстро поднимается частота пульса, поэтому это упражнение противопоказано детям с заболеваниями, при которых резкое повышение ЧСС провоцирует ухудшение самочувствия.



Вероятность получения травмы при выполнении традиционных упражнений со скакалкой невелика. Однако прежде, чем вручить ребенку спортивный снаряд, стоит ввести в комплекс утренней зарядки упражнения по разработке голеностопа, на растяжку мышц икры.

Для предварительных тренировок и последующих занятий нужно подобрать удобную обувь, не сдавливающую стопы, легкую и эластичную.

Выбираем спортивный снаряд

Сначала нужно выбрать подходящий спортивный снаряд, так как если скакалка не будет соответствовать росту ребенка, то прыгать будет крайне неудобно.

На первом этапе выбора нужно обратить внимание на диаметр шнура скакалки. Оптимальная величина – 0,8-0,9 мм не больше и не меньше. Слишком тонкий шнур имеет минимальный вес, его довольно сложно крутить. Толстая, а, следовательно, и тяжелая скакалка тоже не подходит, так как руки ребенка будут быстро уставать.

Далее нужно определиться с длиной скакалки. Сделать это несложно: нужно дать ребенку в руки ручки и попросить встать ногами на середину шнура. При натягивании концы подходящей скакалки достигают уровня подмышек. Чрезмерно длинная или короткая скакалка создаст большие неудобства. Поэтому нужно отрегулировать ее по росту, подрезав длину. А вот завязывать на скакалке узлы,

чтобы укоротить ее длину, категорически не рекомендуется. При пользовании такой скакалкой ребенок может получить травму, так как сила удара таким узлом сравнима с силой удара брошенного камня.

Начинать обучение прыжкам через скакалку не рекомендуется, пока ребёнок не достигнет 4 лет. До этого возраста мышцы голеностопа и икр ещё слишком слабы для подобных нагрузок. И, конечно, занятия со снарядом исключаются, если малыш страдает заболеваниями сердца, либо у него наблюдаются проблемы с артериальным давлением.

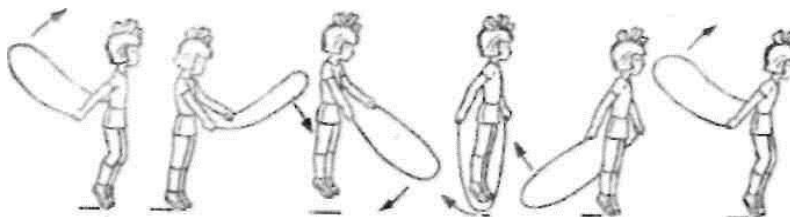
Сила удара скакалкой соответствует силе удара камнем, брошенного с высоты 5–6 метров.

Подберите подходящий снаряд, иначе ребёнку будет неудобно прыгать

Чтобы тренировки приносили пользу и не стали причиной серьёзных травм, важно выбрать правильную скакалку:

- **Диаметр шнура не должен быть меньше или больше 0,8–0,9 мм.** Более тонкая скакалка запутается, а толстую будет неудобно крутить.
- **Длину снаряда следует подбирать под рост малыша.** Для этого предложите ребёнку поставить ноги на середину скакалки, зажать её ручки в кулаках и развести их в стороны – в таком виде уровень ручек снаряда должен соответствовать уровню подмышек. Если шнур окажется больше, то его необходимо будет обрезать. Но ни в коем случае не завязывайте узлы, чтобы укоротить скакалку, потому что при прыжках они могут больно ударить ребёнка.
- **Лучше выбирать снаряд с эргономичными и нескользящими ручками – в этом случае скакалка не будет выпадать из ладоней малыша во время тренировки.**

Снаряд не должен быть ни больше, ни меньше ростовых показателей: если он окажется слишком длинным, то ребёнок может запутаться и упасть, а с короткой скакалкой малыш рискует получить травму голеностопа или вывихнуть руку во время прыжка.



Этапы обучения:

- **Первый этап заключается в обучении переступанию с носка на пятку.** Для усложнения этого упражнения добавляем перекат с носка на пятку через скакалку. Это позволит ребёнку привыкнуть к снаряду.

- **На втором этапе тренируем вместе с малышом прыжки на месте.** Их высота не должна быть более 10 см. Важно добиться от ребёнка того, чтобы он приземлялся не на всю стопу, а сначала на носочек. Темп нужно задать умеренный, около 80 прыжков в минуту.
- **Третий этап предполагает обучение ребёнка правильному вращению скакалки.** Для этого попросите его крепко зажать ручки, ладони со снарядом направить вперёд, при этом напряжения в руках быть не должно. Двигаться во время вращения должна только кисть, а не плечевой или локтевой сустав. Чтобы малышу было проще освоить это движение, предложите ему перебрасывать скакалку через голову, не сгибая рук. Постепенно у ребёнка выработается правильный захват. **На этом же этапе добавляем прыжки.** Малышу нужно взять сложенную вдвое скакалку в одну руку, подпрыгнуть и совершить вращение снарядом. Это поможет добиться одновременности работы ног (прыжков) и рук (вращений).
- **На заключительном этапе начинаем работать непосредственно над прыжками через скакалку.** В середине снаряда можно завязать яркую ленту, чтобы ребёнку было легче ориентироваться в направлении движения шнура. Следите за тем, чтобы малыш не наклонял туловище, иначе сойдёт ритм. И обязательно хвалите за малейшие успехи!
- Хорошо помогает научиться скакать со снарядом упражнение, во время которого ребёнок прыгает через скакалку, при этом один её конец закреплён на основе, а второй вращает напарник. Также шнур могут, например, крутить родители с двух сторон.

Обязательно уделяйте внимание правильному дыханию во время тренировки. Нельзя допускать задерживания воздуха в лёгких, полагается делать прыжок на вдохе, а приземляться — на выдохе. Если ребёнку становится трудно разговаривать, а также появляется одышка, то сделайте перерыв на отдых.

Разнообразные прыжки через скакалку могут стать увлекательным соревнованием среди детей

- **Прыжок с выведением ног вперёд:**
 1. Берём скакалку в руки, ноги сводим вместе.
 2. Делаем замах шнуром и прыжок.
 3. Приземляемся на одну ногу, а затем опускаем вторую.
- **Прыжок с поджатыми коленями:**
 1. Становимся прямо, скакалку заводим назад.

2. Заносим снаряд наверх, одновременно подпрыгиваем и стараемся прижать колени к груди.
3. Выпрямляем ноги и возвращаемся в исходное положение

- **Вращение скакалки в обратном направлении:**

1. Становимся прямо, ноги вместе.
2. Скакалку заводим перед собой.
3. Делаем прыжок и замах снарядом за спину.

Следите за правильным положением кистей в этом упражнении, иначе ребёнок может получить вывих.

- **Прыжок со скрещенными руками:**

1. Становимся прямо, ноги вместе.
2. Заводим скакалку назад.
3. Делаем прыжок, перекрещивая руки со шнуром.
4. До приземления ладони со снарядом нужно привести в начальное положение.

- **Прыжок со скрещенными ногами:**

1. Становимся прямо, ноги перекрещиваем.
2. Заводим скакалку назад.
3. Делаем прыжок и пропускаем шнур под ногами.
4. Возвращаемся в исходное положение, приземляясь на скрещенные ноги.

- **Двойное прокручивание снаряда:**

1. Становимся прямо, ноги вместе.
2. Делаем замах скакалкой и подпрыгиваем.
3. До приземления нужно два раза прокрутить шнур под ногами.

Осваивать последнее упражнение рекомендуется только тогда, когда ребёнок уже уверенно пользуется снарядом и умеет выполнять другие виды прыжков.

Материал подготовила с использованием интернет – ресурсов инструктор по физической культуре Н.Ю.Веселова.