

## Консультация для родителей «Как научить прыгать через короткую скакалку»

Упражнения с скакалкой вызывают значительный интерес как у девочек, так и у мальчиков. Оптимальный возраст для начала освоения этого довольно сложного навыка — 4 года. К моменту перехода в старшую группу дети уже смогут продемонстрировать хороший уровень выполнения прыжков.

Прыжки со скакалкой оказывают положительное влияние на весь организм ребенка. С раннего возраста важно обучать детей правильной технике прыжков, включая мягкое приземление, которое предполагает приседание, сгибание коленей и опускание на носки.

Прыжки способствуют развитию ловкости и выносливости, улучшают координацию, укрепляют мускулатуру и сердечно-сосудистую систему, а также способствуют улучшению осанки, предотвращают плоскостопие и сколиоз, стимулируют аппетит и способствуют лучшему сну. Более того, такие занятия приносят детям много радости и веселья.

В настоящее время скакалки и термин «скиппинг» приобрели большую популярность. Скакалки применяются не только в художественной гимнастике, но и среди спортсменов для тренировки мышц ног. Поэтому утверждать, что скакалка является исключительно женским спортивным снарядом, не совсем корректно. Если вы планируете подарить своему ребенку скакалку, стоит учесть несколько важных аспектов.



Скакалка представляет собой веревку определенной длины, которая может иметь ручки или обходиться без них. В гимнастике обычно применяют просто веревку с узлами на концах, тогда как в спортивных магазинах чаще можно встретить скакалки с ручками.

Некоторые производители интегрируют в ручки скакалок механические или электронные счетчики. Скакалки бывают следующих типов:

- веревочные,
- кожаные,
- нейлоновые.

**Выбор скакалки** — это вопрос личных предпочтений и удобства. Тем не менее, для ребенка крайне важно, чтобы первое впечатление от спортивного тренажера было положительным. При выборе скакалки для ребенка следует ориентироваться не на цвет, форму ручек или изображения персонажей из мультфильмов, а на комфорт и соответствие

росту. Не стоит выбирать снаряд с ручками в виде кукол или ладошек для первого знакомства ребенка со скакалкой. Хотя такие модели могут выглядеть привлекательно, они могут оказаться неудобными для детских рук. Также важно, чтобы веревка при прыжках свободно вращалась в ручках, а не запутывалась.

### **Как отрегулировать длину скакалки**

Скакалки часто продаются в фиксированной длине. Для взрослых это обычно 3 метра, а для детей – немного короче. Излишки веревки (нейлоновой) нужно будет обрезать. Не стоит экономить и пытаться завязывать скакалку узлами или прятать лишнюю часть. Узлы и искривленные ручки – это не самый подходящий вариант для детского спортивного инвентаря. Просто по мере роста ребенка вы сможете выбрать другие скакалки нужной длины. Попросите ребенка взять в руки скакалку, встать обеими ногами на веревку. Ручки должны находиться на уровне груди. После этого натяните веревку и обрежьте все лишнее.

### **Обучение происходит в 4 этапа:**

#### **1. Прыжки без скакалки**

Начните с прыжков на месте, следя за тем, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, находились по бокам. Сделайте шаг, затем легкий прыжок на левой ноге, снова шаг, и еще один прыжок, но уже на правой. Чередуйте шаг и прыжок в темпе около 75-80 двойных движений в минуту. Мягко приземляйтесь на подушечки пальцев и старайтесь отталкиваться большими пальцами ног. Избегайте приземлений на всю стопу. Высота прыжков должна составлять 25-30 сантиметров. Прыгайте на месте, не перемещаясь ни вперед, ни назад, и продолжайте такие движения, пока не почувствуете, что они стали легкими и расслабленными.

#### **2. Прыжки со скакалкой, но без её использования**

После того как вы освоите технику прыжков, можно переходить к прыжкам с скакалкой, но пока без её перепрыгивания. Держите оба конца скакалки в одной руке и вращайте её сбоку от себя в том же ритме, в котором вы прыгаете. Стремитесь к 75-80 вращениям в минуту. Локти должны быть либо прижаты к телу, либо находиться близко к нему; для вращения используйте только движения запястья, а не всей руки. Также можно разделить скакалку на две части, чтобы ребёнок сначала научился крутить её одной рукой, затем другой, а потом обеими руками одновременно. Когда ребёнок освоит синхронное вращение скакалки обеими руками, начинайте добавлять прыжки. Следите за тем, чтобы приземление при прыжке совпадало с вращением скакалки (на каждый удар скакалки об пол ребенок должен находиться в фазе полета).

### 3 Подготовительные упражнения

Прежде чем приступить к прыжкам со скакалкой, выполните с ребенком следующие подготовительные упражнения:

- Встаньте на носки и затем переходите на пятки, и наоборот.
- После этого можно взять скакалку, перекинуть её, и поочередно переступать каждой ногой, а затем повторить все движения с самого начала.

### 4. Прыжки со скакалкой



Теперь можно попробовать выполнять прыжки со скакалкой. Возьмите снаряд в руки и вращайте его с той же скоростью, что и в предыдущем упражнении. Вращение скакалки должно происходить только за счет движений кистей, а при прыжках старайтесь держаться на носках — избегайте лишних и резких движений. Каждая нога должна приземляться на одно и то же место. Подпрыгивайте не слишком высоко, достаточно, чтобы скакалка могла пройти под вами. Если вам сложно сразу прыгать на обеих ногах, попробуйте поочередно прыгать на каждой ноге, как будто вы бежите на месте. Это поможет гармонично развивать

силу обеих ног.

Во время прыжков детям следует делать небольшие перерывы для отдыха (1-2 минуты). У старших дошкольников время непрерывных прыжков со скакалкой может достигать 1 минуты. Как только ребенок освоит технику прыжков, можно разнообразить занятия, показав, как прыгать с перекрещиванием скакалки, на одной ноге, выполнять двойные прыжки, а также прыгать вперед и назад, и так далее. Однако лучше всего делать это под музыку и всей семьей. Прыжки на скакалке сжигают в два раза больше калорий, чем бег. Согласно статистике, 10 минут прыжков со скакалкой в среднем темпе (110-130 прыжков в минуту) эквивалентны пробежке на 2 км также в среднем темпе. Исследования показывают, что прыжки со скакалкой сжигают больше калорий, чем велоспорт или плавание. Прыжки на скакалке – это доступная форма тренировки как для детей, так и для всей семьи, не имеющая серьезных ограничений. Прыгайте вместе с детьми и наполняйтесь энергией и хорошим настроением! Берегите здоровье!

Инструктор по ФЗК: Торопчина И.А.