

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Как научить ребенка прыгать на скакалке?»

Цель: расширения знания родителей о важности прыжков через скакалку для дошкольников.

Прыжки через скакалку позволяют детям развивать координацию движений, ловкость и быстроту. Это замечательное упражнение и для девочек, и для мальчиков.

1. Обучать детей прыгать на скакалке можно начинать уже с 4 - 5 лет. Подберите скакалку соответственно росту ребенка. Попросите ребенка встать на середину скакалки обеими ногами, натянуть ее концы согнутыми руками до подмышек. Если скакалка длинная, отрегулируйте ее.
2. Покажите, как правильно держать скакалку. Возьмите ее за ручки свободно, кисти не напрягайте. Скакалочка должна находиться сзади и касаться пола. Пусть малыш сам попробует держать скакалку.
3. Далее научите малыша правильно вращать скакалку. Дети обычно пытаются крутить всей рукой, поправляйте их, чтобы вращали кистями (причем руки должны быть слегка согнутыми). Если у **ребенка** не получается это движение, разрежьте скакалку на две половинки, чтобы ребенок научился крутить скакалку сначала одной рукой, потом второй и обеими руками вместе.
4. Когда ребенок научится синхронно вращать скакалку обеими руками, начинайте учить его перепрыгивать. Делайте вместе с ним следующие упражнения. Поднимайтесь на носки и переступайте на пятки и наоборот. Затем можно добавить скакалку, перекинуть ее, преступить поочередно каждой ножкой и повторить все движения сначала.
5. Очень хорошо помогает научить перепрыгивать через скакалку игра в салки. Водящий крутит скакалку, а играющие должны перепрыгнуть через нее, отталкиваясь от пола двумя ногами одновременно. Сделайте игру еще интереснее, пусть дети, перепрыгивая через скакалку, машут руками, как птички.
6. Подготовительные упражнения помогут скоординировать движения руками и ногами, а со временем научатся выполнять несколько прыжков подряд. Также очень важно научить детей правильно приземляться на носочки, упруго и мягко, опускаясь на всю стопу.
7. В 5-летнем 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.

Как подобрать скакалку?

На сегодняшний день производят много различных видов скакалок. Они бывают различными по качеству, размеру, материалу.

При выборе скакалки необходимо учитывать несколько важных моментов:

- Она должна быть подходящей длины. Возьмите скакалку за ручки, чтобы шнур свисал вниз. Наступите носком ноги на нижнюю дугу шнура. Подходящая для вас скакалка должна доставать до нижней линии грудных мышц или длиннее. Укоротить шнур всегда можно, а вот удлинить...
- Также обратите внимание на качество материала, из которого сделан шнур. Он должен быть достаточно толстым и плотным, чтобы не перетереться об поверхность земли или пол. Обычно шнуры делают из резины, пластмассы и кожи. Лучшими считаются кожаные скакалки. Но они и самые дорогие.

Игры, в которых человек сам крутит скакалку и прыгает: «Зеркало», «Я знаю 5. названий», «Кто больше?», «Кто дальше?», «Неделька?». Для этих игр не подходят как длинные, так и короткие скакалки. В длинной путаемся, с короткой необходимо пригибаться. Для этих игр необходимо подбирать в соответствии с ростом. Затем мы выяснили, что удобнее прыгать с резиновой скакалкой, чем с веревочной, или нейлоновой. Резиновая более упругая и тяжелая. Очень важно, чтобы у скакалки были удобные ручки.

Есть игры, когда двое вращают скакалку, а другие прыгают через нее: «Часы», «Роза, береза, мак, василек», «Рыболов», «Бабочка». Для этих игр нужна толстая, длинная скакалка, сплетенная из нескольких веревок, можно с ручками и без них. Скакалки можно использовать для проведения игр, в которых не прыгают:

«Упряжка», «Ворота». Здесь можно использовать скакалки различной длины и из различного материала.

В современной жизни дети с удовольствием играют в подвижные игры с использованием нехитроумной скакалки.

Это игры на победителя по скоростным прыжкам, бегу со скакалкой. Игры известные с давних времен «удочка», «упряжка», которые приобрели современный характер и немного другие правила.

Скакалка-это друг всей семьи, ведь её легко не только приобрести, но и хранить, переносить, использовать повсюду, в любых мероприятиях, походах.

Желаем вам удачи!!!!