Как правильно научить ребенка прыгать через скакалку

Скакалка – популярный спортивный снаряд, с которым хорошо знакомы взрослые и дети. Польза таких упражнений очевидна для мальчиков и для девочек. Таким образом, родители могут грамотно организовать свободное время своего чада и весело его провести, изучая различные физические упражнения. Однако важно понять, как научить прыгать через скакалку ребенка и грамотно объяснить ему процесс выполнения данного действия.

Польза занятий со скакалкой

- 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 ребенка.

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

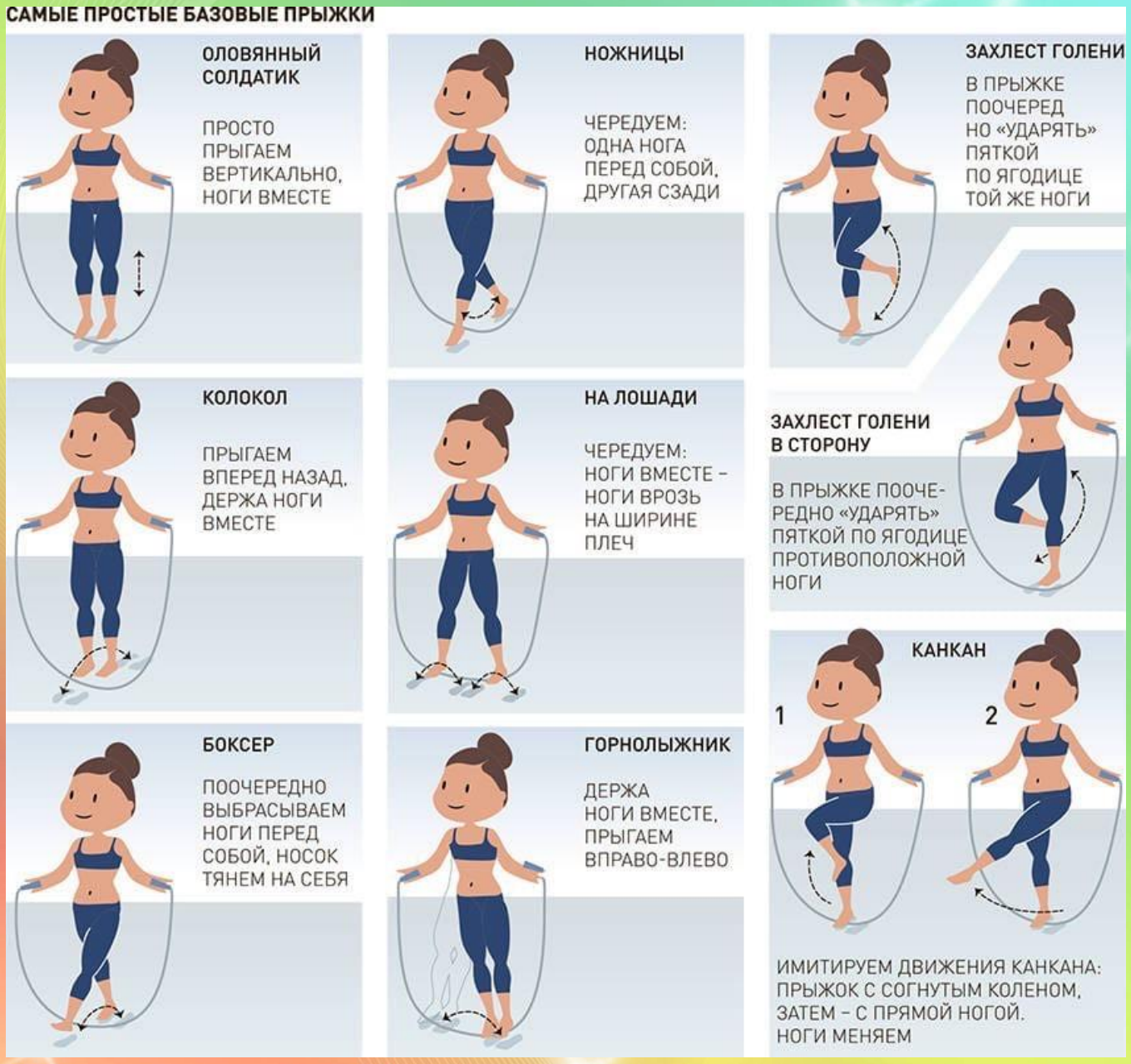
Выбор спортивного снаряда

Чтобы тренировки приносили пользу и не стали причиной серьезных травм, важно выбирать правильную скакалку:

- Диаметр шнура не должен быть меньше или больше 0,8 – 0,9мм. Более тонкая скакалка запутается, а толстую будет неудобно крутить.
- Учитывайте рост малыша. Попросите ребенка встать ровно, удерживая спортивный инструмент за рукоятки, наступить на середину скакалки и натянуть ее вверх. В натянутом положении скакалка должна заканчиваться на уровне подмышек ребенка.
- Лучше выбирать снаряд с эргономичными и нескользящими ручками – в этом случае скакалка не будет выпадать из ладоней ребенка во время тренировки.

Поэтапная программа обучения прыжкам

- Первый этап заключается в обучении переступанию с носка на пятку. Для усложнения этого упражнения добавляем перекат с носка на пятку через скакалку. Это позволит ребенку привыкнуть к снаряду.
- На втором этапе тренируем вместе с ребенком прыжки на месте. Их высота не должна быть более 10 см. с приземлением сначала на носок, затем на всю стопу.
- Третий этап предполагает обучение ребенка правильному вращению скакалки. Попросите ребенка крепко зажать ручки скакалки, без напряжения рук. Двигаться во

время вращения должна только кисть, а не плечевой или локтевой сустав. Для освоения этого движения предложите малышу перебрасывать скакалку через голову, не сгибая рук. Постепенно у ребенка выработается правильный захват. На этом же этапе добавляем прыжки. Надо 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. Следите за тем, чтобы малыш не наклонял туловище, иначе собьется ритм. Уделяйте внимание правильному дыханию во время тренировки. Нельзя допускать задерживания воздуха в легких, полагается делать прыжок на вдохе, а приземляться - на выдохе. И обязательно хвалите своего ребенка за малейшие успехи!