

## Консультация для родителей «Скакалка - лучший друг ребят»

Прыжки через **скакалку**, конечно, никогда не станут олимпийским видом спорта. Тем не менее прыжки через **скакалку** – одни из самых эффективных упражнений, совмещающих в себе аэробный непрерывный длительный бег, атлетическую мощь, эстетичность танцев и напоминающих нам об увлечениях детства. Прыжки через **скакалку** способствуют развитию точности и быстроты, согласованности своих движений со скоростью и направлением движений **скакалки**.

Прыжки через **скакалку** используют для разминки укрепления мышц ног, **улучшения** координации и подвижности стоп, они развивают как аэробные, так и анаэробные возможности организма. Это прекрасное средство тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивающее общую выносливость и координацию движений, форма двигательной активности, доступная всем, в том числе и детям. Прыгать на **скакалке** можно как в помещении, так и на открытом воздухе.

Как правильно подобрать **скакалку** для ребенка?

**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 **скакалка** **будет толстой**, то крутить ее будет тяжело.

Определить индивидуальную длину **скакалку** на самом деле очень просто. Ребенок должен взять ее за ручки, наступить ногой на середину и 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 нельзя завязывать на ней узлы, так как при движении они могут больно ударять по телу и не доставят удовольствие.

Техника захвата ручки

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

Рекомендации: каждый раз во время тренировки проверяйте правильность захвата **скакалки**.

#### Техника вращения **скакалки**

Запомните, 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.

Рекомендации: научите детей сначала только перебрасывать **скакалку** вперед и назад держа руки в стороны! Постепенно дети сами начнут следить за тем, чтобы руки чуть сгибались в локтях. Чем быстрее вращается **скакалка**, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении **скакалки** руки слегка разводят в стороны.

#### Техника прыжков через **скакалку**

Начинать обучение необходимо с прыжков на месте, не продвигаясь ни вперед, ни назад. Очень важно следить, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. Туловище нужно держать прямо, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание, которое нельзя задерживать при прыжках.

Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого необходимо оттягивать пальцы ног, приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу.

Рекомендации: особое внимание следует обращать на приземление. Приземляться нужно со слегка согнутыми коленями на подушечки пальцев. Отталкиваться большими пальцами ног, стараясь не отрывать высоко от пола (*достаточно 10-20 см от пола*). Каждая стопа должна приземляться на

свое место. Не забывайте про перерывы между прыжками, для восстановления дыхания.

Как обучить прыжкам на **скакалке**?

Знакомить детей со **скакалкой** можно с **3-х лет**. Сначала дать возможность просто побегать под вращающейся **скакалкой**, перешагнуть через нее, самому покрутить **скакалку**...

В 4-5 лет дети уже перепрыгивают через **скакалку** **удобными способами** : переступанием с ноги на ногу или прыжком на 2-х ногах.

В 5-6 лет дети прыгают разными способами: на месте и в движении, появляются подвижные и групповые игры, эстафеты и соревнования с индивидуальными прыжками.

Прыжки на **скакалке** – тяжелая утомительная работа. Поэтому не стоит требовать от ребенка многого, старайтесь преподносить детям разнообразные игры и упражнения, избегая монотонной тренировки.

Предостережения!

Необходимо помнить о том, что не всем детям можно прыгать на **скакалке**. Детям, имеющим заболевания сердца или недуги, при которых недопустимы высокие показатели пульса, нельзя.

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 и т. д.