

Консультация для родителей

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРЫГАТЬ НА СКАКАЛКЕ

Инструктор ФК Егозарьянц В.М.



Спорт для детей очень важен, он формирует полезные качества характера: настойчивость, целеустремленность, терпение, дисциплину, умение преодолевать трудности и многие другие.

Когда дети занимаются спортом - их энергия направляется в нужное русло. Как научить ребенка прыгать через скакалку. Этот навык требует

координации, внимания и выносливости, а при регулярной практике развивает эти качества, которые в свою очередь нужны в любом виде спорта. Прежде, чем приступить к обучению, нужно выбрать подходящую скакалку. Они бывают нескольких видов, но для обучения детей лучший вариант - это бисерная скакалка. Она самая послушная, позволяет прыгать на всех покрытиях и в любую погоду. А еще бисерные скакалки очень яркие и хорошо заметные, поэтому они нравятся детям.

Второй важный момент - это длина скакалки. Чтобы не совершать распространенные ошибки, ознакомьтесь с моей статьей "Как правильно отрегулировать скакалку по росту" Не все знают важную особенность: для детей более естественно вращение рук назад - поэтому начинать нужно с прыжков с обратным вращением скакалки. Это легко проверить: поднимите руку вверх - она сначала вытянется вперед, а потом уже поднимется к потолку, ну а если мы завершим оборот, то получится вращение назад.

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА ПРЫЖКАМ СО СКАКАЛКОЙ:

1. Круговое вращение рук в плечевых суставах. Сначала нужно научиться вращать руками (одновременно) вперед и назад, стоя на полу (без прыжков).
2. Далее начинаем перебрасывание скакалки вперед и назад без прыжков.
3. Прыжки на ногах без скакалки. Стараемся прыгать в одном темпе, на носочках, на одном месте, не сгибая ноги.
4. Прыжки через длинную скакалку или веревку. Двое родителей вращают скакалку, а ребенок через нее перепрыгивает - тут нужно научиться видеть скакалку и подпрыгивать в тот момент, когда скакалка приближается к ногам. Важно прыгать в одном темпе. Вместо этого упражнения можно прыгать вдвоем в одну скакалку.
5. Один прыжок через скакалку с обратным вращением. Делаем замах руками и перепрыгиваем через скакалку в тот момент, когда она приближается к ногам. После приземления руки продолжают вращение и делают очередной замах. Очень важно не делать замах и подскок одновременно! В этом случае подпрыгивать приходится выше и быстрее дергать руками, что очень сильно затрудняет прыжки подряд.
6. Прыжки со скакалкой подряд. Стараемся сделать сначала два прыжка, потом три и так далее, но схема всегда одна - сначала замах, а потом уже подскок.

Разделим обучение на несколько этапов:

1. Прыжки на одной ноге без скакалки. Нужно научиться прыгать и на левой, и на правой ногах хотя бы по 10-20 раз подряд. При этом старайтесь делать подскоки в одном темпе и не смещайтесь в сторону (прыжки должны выполняться на месте и без поворотов корпуса)
2. Прыжки на одной ноге через скакалку. За один подскок скакалка совершает один оборот. Нужно научиться прыгать и на левой, и на правой ногах хотя бы по 10 раз подряд.
3. Смена опорной ноги во время прыжков со скакалкой. Выполняйте несколько прыжков на левой ноге и без остановки перепрыгивайте на правую. Несколько на правой - перепрыгивайте на левую. Я рекомендую выполнять на каждую ногу по 4 повторения.
4. Более частая смена опорной ноги: 2 на левой, 2 на правой, 2 на левой, 2 на правой и т.д.
5. Бег на месте со скакалкой. Меняйте опорную ногу на каждый оборот скакалки - вот вы уже и бежите. Далее остается только практиковаться.

Все этапы обучения ребенка прыжкам вперед наглядно рассмотрены в видео ниже

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПРИ РАБОТЕ С МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ

Чем младше ваш ребенок, тем более важно понимать следующее:

ребенку сделать все сразу будет очень тяжело и если у него не получится, то желание пропадет, и его трудно будет замотивировать.

Поэтому не спешите переходить от одного этапа к другому, пока не убедитесь, что ваш ребенок надежно усвоил и уверенно выполняет предыдущее упражнение.

Чтобы помочь ребенку сконцентрировать внимание на тренировке - используйте хитрости, например, подсчет количества прыжков, установка промежуточных целей, задания по таймеру и другое. Более подробно об этих и других моментах я написал в своей статье "Воспитание Чемпиона"

Если родители и дети вместе занимаются спортом - то это почти гарантия хорошего результата, ведь дети копируют своих родителей и берут с них пример. Занимайтесь своими детьми! Кроме вас они никому не нужны!