**Как научить детей  прыгать на скакалке.**

Дорогие родители.

Скоро лето! На улице отличная погода, тепло, светит солнце. Наступает лучшее время для освоения прыжков на скакалке. И я, инструктор по ФК, хочу рассказать Вам о прыжках на скакалке и о пользе влияния на весь организм ребенка.

Прыжки развивают ловкость и выносливость, легкость, укрепляют мышцы и сердечно - сосудистую систему, улучшают осанку, предупреждают плоскостопие и сколиоз, развивают аппетит и улучшают сон. Кроме того, эти занятия приносят детям массу удовольствия и веселья.

**Скакалка** – универсальный портативный тренажер!

**Выбор скакалки**

Перед тем, как начать занятия с детьми необходимо научить их подбирать себе скакалку, то есть подгонять длину скакалки под свой рост.

При выборе скакалки: возьмите обе рукоятки в руки. Наступите на скакалку в середине двумя ногами, поднимите ручки вертикально вверх. Если ручки на уровне подмышек, то в этом случае ее длина будет оптимальной для вашего роста, что является непременным условием качественных, эффективных прыжков через скакалку.

**Прыжки через короткую скакалку -** сложные координационные действия. Скакалка - мягкий предмет. Это определяет специфику упражнений с ней. С ранних лет необходимо приучать ребенка правильно прыгать, мягко приземляться при окончании прыжка, приседая, сгибая колени и опускаясь на носки.

**Техника захвата скакалки за ручки**

**Захват руками за ручки скакалки** осуществляется  свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны рук. Ручка скакалки направлена вниз и зажата между большим пальцем и  остальными. Каждый раз надо проверять правильный захват скакалки ребенком!

**Техника   вращения   скакалки**

**Вращение скакалки** производится  кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают вращение. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

**Техника   прыжков   через   скакалку**

Обязательно надо следить, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание. Дыхание при прыжках задерживать нельзя. Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу. На приземление надо обращать особое внимание. Приземляться надо – слегка согнув колени, и никогда высоко не отрываться от пола, достаточно подпрыгнуть на 10 – 20 см. Каждая стопа должна приземляться на одно и то же место. Жесткое приземление сразу на всю стопу или только на носки приводит к сотрясению всего тела и к быстрому утомлению мышц ног.

**Методика обучения прыжкам через скакалку**

**Знакомство** ребенка со скакалкой  может начинаться с трехлетнего возраста. Малыш пробегает под вращающейся скакалкой, перешагивает через вибрирующую и приподнятую скакалку, сам вращает скакалку вперед – назад с попыткой перешагнуть и перепрыгнуть через нее, когда она впереди.

**В средней группе** дети начинают перепрыгивать через скакалку удобным для них способом: переступанием с ноги на ногу или прыжком на 2 ногах.

**В старшем дошкольном возрасте** дети начинают перепрыгивать разными способами: на месте и в движении, проявляются подвижные групповые игры, эстафеты и соревнования с индивидуальными прыжками.

Поначалу ребенок может почувствовать себя нескладной неумехой, поэтому надо поддерживать интерес у ребенка и чаще подбадривать его. Прыжки на скакалке это тяжелая утомительная работа для детей, поэтому необходимо чаще менять и разнообразить двигательную деятельность. Например, дети вращают скакалку, затем бегут с ней, кладут на землю, перепрыгивают через нее разными способами.

У детей, впервые взявших скакалку в руки, вызывают чрезмерное напряжение мышц всех частей тела, что приводит к быстрой утомляемости.

***Важно!****Детям с заболеваниями позвоночника, суставов и сердца прыжки на скакалке запрещены. Они могут усугубить ситуацию. В то же время подвижные игры для детей необходимы, особенно на свежем воздухе. Со скакалкой можно придумать спокойные упражнения, так как, играя с этим полезным тренажером, ребенок укрепит свое здоровье.*



**К вашему вниманию предлагаю ряд игр со скакалкой для детей дошкольного возраста:**

**«Рыбак и рыбки»**

Игроки становятся в круг, водящий – в центр круга со скакалкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы она скользила по полу, делая круг за кругом под ногами игроков. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы скакалка не задела их ног. Если скакалка задела игрока, он меняется местами с ведущим.

Чтобы игроки не приближались к ведущему во время игры, можно начертить для них круг мелом на асфальте.

**«Великаны»**

Игроки становятся у стартовой линии. По команде ведущего игроки начинают делать бегающие прыжки через скакалку. Когда ведущий подаст команду «Стоп», игроки останавливаются. Побеждает тот игрок, у кого будут самые большие прыжки, и он окажется дальше всех.

**«Десяточка»**

В эту игру обычно играют девочки постарше, которые уже хорошо прыгают на скакалке. Она предполагает прохождение нескольких этапов. Первый игрок начинает их выполнять последовательно до первой ошибки. Если он ошибся, ход переходит к следующему игроку. Когда ход вновь дойдет до того игрока, который ошибся, он начинает с того этапа, на котором ошибся. Этапы могут быть самыми разными (с каждым этапом прыжки усложняются, а их количество уменьшается на один):

1. прыжки через скакалку на двух ногах – 10 раз;
2. прыжки на правой ноге – 9 раз;
3. прыжки на левой ноге  – 8 раз;
4. прыжки на правой и левой ноге попеременно – 7 раз;
5. бегущие прыжки вперед – 6 раз;
6. бегущие прыжки назад – 5 раз;
7. прыжки назад на двух ногах – 4 раза;
8. прыжки вперед на двух ногах, скрестив руки спереди – 3 раза;
9. прыжки назад на двух ногах, скрестив руки спереди – 2 раза;
10. свой особенный прыжок – 1 раз.

Побеждает тот игрок, который первым дойдет до 10 этапа и справится с ним.

**«Прыгаем  и учим»**

У детей очень хорошо развита моторная память, поэтому прыгая через скакалку очень хорошо учить порядковые числа (один, два, три, четыре и так далее), алфавит, стихи.

Веселых вам игр! И помните, что свежий воздух, хорошая компания и ритмичная музыка сделают ваши подвижные **игры со скакалкой** еще веселее.

Надеюсь, мои рекомендации помогут Вам.

С уважением, Ваш инструктор по ФК, Вера Александровна.