

Как научить ребенка прыгать на скакалке?

Скакалка может стать отличным началом знакомства детей с миром спорта. Самое приятное в ней то, что ее можно позиционировать не как сложное упражнение, а как увлекательную игру. Тем самым, лишний раз мотивируя ребенка заняться спортом.

Зачем это нужно ребенку?

Скакалка для ребенка - это увлекательное и интересное занятие, которое к тому же позволяет укрепить здоровье. Благодаря прыжкам на скакалке ребенок становится более выносливым и ловким. При этом развивается сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат и появляется хорошая осанка. Также, прыжки со скакалкой способствуют творческому развитию, так как дети сами начинают придумывать игры с ней.

Условия, которые необходимы соблюдать:

- скакалка должна соответствовать росту ребенка;
- если занятия со скакалкой происходят в помещении, то там должно быть достаточно места;
- начинать прыжки со скакалкой необходимо от самого простого до более сложных упражнений;
- нельзя заставлять ребенка учиться прыгать на скакалке;
- ребенок должен быть сам заинтересован в этом атрибуте и быть полностью сосредоточен на том, чем он занимается.

Обучение прыжкам на скакалке состоит из нескольких этапов:

1. Для начала ребенка необходимо заинтересовать, рассказав о том, что такое скакалка. Обязательно нужно показать, как ей пользоваться на собственном примере. Также, можно дать подержать скакалку.
2. Перед тем, как ребенок начнет прыгать на скакалке, нужно потренироваться. Можно показать ребенку простое упражнение, при котором сначала нужно приподняться на носках, а затем перекатиться на пятки. Как только ребенок научится делать это упражнение, можно тоже самое выполнять со скакалкой, переступая через нее.
3. После того, как ребенок освоит «перекатывание», необходимо его научить перешагивать через скакалку, а потом уже приступать к прыжкам. Обучить ребенка можно также в игровой форме, когда взрослый крутит скакалку вокруг себя, а ребенок перепрыгивает. При этом важно, чтобы ребенок правильно приземлялся на носки, а только потом опускался на всю стопу, ноги были немного согнуты в коленях.

Нельзя, чтобы ребенок прыгал на твердом полу, лучше постелить небольшой коврик.

Следует учитывать, что в таком возрасте ребенка сложно научить прыгать без перерыва, поэтому не нужно требовать от ребенка невозможного.

К прыжкам на скакалке необходимо приступать только через несколько часов после еды, так как прыгать с полным желудком вредно.

Благодаря таким прыжкам на скакалке ребенок быстро разовьет координацию движений и укрепит свой организм.

А чтобы освоение скакалки было еще более эффективным, обязательно подавайте личный пример!

Родители, главное - правильно заинтересовать малыша!

