

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ИНСТРУКТОРА ФИЗО МИРЧАНСКОЙ И.Г.

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПРЫГАТЬ НА СКАКАЛКЕ

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.



В этой статье я расскажу, **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.

Если вы хотите прыгать вместе со своим ребенком - то посмотрите также мою статью на тему ["Как правильно прыгать на скакалке. Упражнения для начинающих"](#)



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*.

Все эти этапы наглядно можно увидеть в нашем видео на тему: **Как научить ребенка прыгать на скакалке**

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ ВПЕРЕД

Прыжки через скакалку вперед на двух ногах выполняются *аналогично прыжкам назад*, и после прыжков с обратным вращением ребенка научить прыгать будет намного быстрее.

Но мне хотелось бы подробнее остановиться на технике прыжков со скакалкой способом "бег на месте". Для этого нужно подпрыгивать на одной ноге, а приземляться на другую - смена ног происходит на каждый оборот скакалки.



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

ДВОЙНЫЕ ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ

Двойные прыжки со скакалкой, как уже понятно из названия, это когда спортсмен за один прыжок успевает прокрутить скакалку под ногами дважды.

Для того, чтобы приступить к этому упражнению, нужно уметь свободно прыгать 100 обычных прыжков вперед. Если для вас это не проблема, то можно смело переходить к двойным прыжкам.



Этапы обучения двойным прыжкам:

1. Высокий подскок. Нужно научиться среди низких прыжков выполнять высокие прыжки при одинарном вращении скакалки.
2. Вращение скакалки одной кистью сбоку с двойным вращением.
3. Двойной хлопок по коленям в высоком прыжке.
4. Учимся прыгать двойные прыжки через одинарные по одному. Нужно выполнять по 10 двойных в подходе. Это поможет научиться дышать, а не задерживать дыхание
5. Далее делаем по два двойных через одинарные. Потом по три и т.д.
6. Двойные прыжки подряд. Обязательно ровно дышите во время подхода на двойные прыжки без задержек дыхания.

Еще пара советов начинающим.

Лучшего эффекта в освоении двойных прыжков можно добиться, если предварительно сделать растяжку лучезапястного сустава.

Также, когда вы еще не умеете делать двойные прыжки, для того, чтобы почувствовать двойное вращение кистей в воздухе, можете использовать отталкивающую поверхность для более высокого прыжка (например батут)

Подробную инструкцию по обучению двойным прыжкам, а также наиболее распространенные ошибки при выполнении этого упражнения смотрите в нашем видео

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](#)"



СКАКАЛКА ДЛЯ ДЕТЕЙ - ЭТО ДВЕРЬ В МИР СПОРТА!

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!

Что еще почитать:

[Как правильно отрегулировать скакалку по росту.](#)

[Как правильно прыгать на скакалке. Упражнения для начинающих.](#)

[Физическое развитие ребенка. Спортивные дети. Воспитание Чемпиона.](#)

[Как выбрать скакалку.](#)

Буду рад вас видеть в моем [магазине скакалок.](#)