

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 **определить** для ребёнка точную **длину скакалки**, ему нужно встать на середину шнура. Кончики ручек должны касаться подмышек. Когда ребёнок прыгает через **скакалку**, шнур должен касаться пола под ногами.

Не все знают важную особенность: для детей более естественно **вращение рук назад** - поэтому начинать нужно с прыжков с обратным вращением скакалки.

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**

ДЕВЯТЬ ХИТРОСТЕЙ В ТРЕНИРОВКАХ С ДЕТЬМИ

1. **Реальные цели.** Старайтесь подбирать такие задания, чтобы ребенок с ними справлялся, и на это уходило не больше 5-7 минут (дольше трудно сохранить концентрацию внимания). Очень важно, чтобы дети делали упражнения до конца, а родитель оценивал возможности и ставил задачи по силам. Начинать тренировку лучше с простых упражнений, постепенно усложняя их таким образом, чтобы к концу занятия было достигнуто *несколько маленьких промежуточных целей*.
2. **Поощряйте старание.** Иногда при высоком уровне усталости и большом старании неправильно выполненное упражнение нужно засчитать как правильное, тем самым поощрить обучаемого, ведь самое главное - это стремление к результату, и очень важно, чтобы ребенок это чувствовал. Но не нужно этим злоупотреблять, постарайтесь в следующий раз *ставить более реальные задачи*, которые он сможет выполнить.
3. **Перерывы между упражнениями** в случае их старательного выполнения не будут лишними - в это время рекомендуется пить воду понемногу маленькими глотками. Отдых не должен быть слишком долгим, а чтобы ребенок не отвлекался - поиграйте с ним в какую-нибудь *активную игру пару минут*.
4. **Считайте количество повторений** упражнения и приучайте детей считать. Подсчет количества раз помогает выполнять упражнение более ответственно и не позволяет отвлекаться. Во время прыжков со скакалкой *считайте прыжки*.
5. **Используйте таймер.** Чтобы повысить вовлеченность в процесс, делайте некоторые упражнения на время. Подбирайте такой временной интервал, чтобы ребенок мог выполнить задание, но был вынужден постараться. Через несколько занятий можно *увеличить время подхода на несколько секунд*.
6. **Задействуйте разные группы мышц** в соседних упражнениях, чтобы не происходило быстрого утомления и ребенок отдыхал от предыдущего задания, выполняя следующее, ведь *лучший отдых - это смена деятельности*.
7. **Используйте личный пример.** Часть упражнений (особенно требующие повышенного внимания) выполняйте по очереди с ребенком. Указывайте на допущенные ошибки, а затем покажите правильный пример. Плюсом этой методики является то, что обучаемый работает с небольшими перерывами (а это увеличивает возможное время на выполнение задания) и *постоянно видит перед собой образец правильного выполнения упражнения*.
8. **В конце тренировки предложите ребенку на выбор одно из трех заданий** - так он сможет поучаствовать в организации вашего занятия и выбрать для себя наиболее интересное упражнение, а вы *увидите его предпочтение*.
9. **Разнообразные упражнения.** Задача родителей - сделать тренировки интересными, чтобы детям не было скучно. Подбирайте новые упражнения, чтобы в каждой тренировке была какая-то изюминка, ведь *воспитание - это творческий процесс*.

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*.

Когда ребенок научится хорошо прыгать, стоит начать осваивать другие разновидности прыжков:

- с выведением одной из ног попеременно вперед;
- с вращением скакалки в обратном направлении;
- со скрещиванием рук;
- с двойным прокручиванием скакалки, то есть, выполняя двойной прыжок и пр.

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!

