



**Материал подготовила инструктор  
по физической культуре**

**Прокопенко Ирина Владимировна**

## **Консультация для родителей на тему:**

### **«Как научить ребёнка прыгать через скакалку»**

Для правильного развития ребёнка необходимо приобщать его к разным видам физической активности. Например, научить прыгать через скакалку. Но часто у родителей возникает ряд вопросов, связанных с правилами овладения этим снарядом. Рассмотрим основные этапы тренировки прыжков через скакалку для дошкольников.

#### **Польза занятий со скакалкой**

Многие ошибочно считают, что скакалка – исключительно «девчачий» снаряд. Между тем, упражнения с этим снарядом полезны и для мальчиков. 10–15 минут прыжков в день обладают следующим эффектом:

- развивают выносливость, ловкость;
- тренируют координацию;
- укрепляют мышцы ног и рук;
- улучшают осанку;
- стимулируют кровообращение;
- ускоряют процесс метаболизма, что особенно полезно для детей, страдающих ожирением;
- благотворно сказываются на сердечно-сосудистой системе ребёнка.

Начинать обучение прыжкам через скакалку не рекомендуется, пока ребёнок не достигнет 4 лет. До этого возраста мышцы голеностопа и икр ещё слишком слабы для подобных нагрузок. И, конечно, занятия со снарядом исключаются, если ребёнок страдает заболеваниями сердца, либо у него наблюдаются проблемы с артериальным давлением.

Чтобы тренировки приносили пользу и не стали причиной серьёзных травм, важно **выбрать правильную скакалку:**

- Диаметр шнура не должен быть меньше или больше 0,8–0,9 мм. Более тонкая скакалка запутается, а толстую будет неудобно крутить.
- Длину снаряда следует подбирать под рост ребенка. Для этого предложите ребёнку поставить ноги на середину скакалки, зажать её ручки в кулаках и развести их в стороны – в таком виде уровень ручек снаряда должен соответствовать уровню подмышек. Если шнур окажется больше, то его необходимо будет обрезать. Но ни в коем случае не завязывайте узлы, чтобы укоротить скакалку, потому что при прыжках они могут больно ударить ребёнка.
- Лучше выбирать снаряд с эргономичными и нескользящими ручками – в этом случае скакалка не будет выпадать из ладоней малыша во время тренировки.

Снаряд не должен быть ни больше, ни меньше ростовых показателей: если он окажется слишком длинным, то ребёнок может запутаться и упасть, а с короткой скакалкой малыш рискует получить травму голеностопа или вывихнуть руку во время прыжка.

### **Поэтапная программа обучения прыжкам**

На первый взгляд кажется, что прыжки через скакалку не требуют особых навыков, но для неподготовленного ребёнка выполнение упражнений может быть опасным. Поэтому необходимо изучить программу тренировок, чтобы правильно организовать занятия со снарядом.

- **Первый этап** заключается в обучении переступанию с носка на пятку. Для усложнения этого упражнения добавляем перекал с носка на пятку через скакалку. Это позволит ребёнку привыкнуть к снаряду.
- **На втором этапе** тренируем вместе с малышом прыжки на месте. Их высота не должна быть более 10 см. Важно добиться от ребёнка того, чтобы он приземлялся не на всю стопу, а сначала на носочек. Темп нужно задать умеренный, около 80 прыжков в минуту.
- **Третий этап** предполагает обучение ребёнка правильному вращению скакалки. Для этого попросите его крепко зажать ручки, ладони со снарядом направить вперёд, при этом напряжения в руках быть не должно. Двигаться во время вращения должна только кисть, а не плечевой или локтевой сустав. Чтобы малышу было проще освоить это движение, предложите ему перебрасывать скакалку через голову, не сгибая рук. Постепенно у ребёнка выработается правильный захват. На этом же этапе добавляем прыжки. Малышу нужно взять сложенную вдвое скакалку в одну руку, подпрыгнуть и совершить вращение снарядом. Это

поможет добиться одновременности работы ног (прыжков) и рук (вращений).

- **На заключительном этапе** начинаем работать непосредственно над прыжками через скакалку. В середине снаряда можно завязать яркую ленту, чтобы ребёнку было легче ориентироваться в направлении движения шнура. Следите за тем, чтобы малыш не наклонял туловище, иначе собьётся ритм. И обязательно хвалите за малейшие успехи!

***Обязательно уделяйте внимание правильному дыханию во время тренировки.***

Нельзя допускать задерживания воздуха в лёгких, полагается делать прыжок на вдохе, а приземляться — на выдохе. Если ребёнку становится трудно разговаривать, а также появляется одышка, то сделайте перерыв на отдых.

### **Виды упражнений**

Особенность психики ребёнка такова, что однообразные занятия ему быстро наскучивают, поэтому со временем прыжки через скакалку могут надоесть. После овладения азами работы со снарядом можно разнообразить комплекс упражнений и обучить малыша новым видам прыжков.

- ***Прыжок с выведением ног вперёд:***

1. Берём скакалку в руки, ноги сводим вместе.
2. Делаем замах шнуром и прыжок.
3. Приземляемся на одну ногу, а затем опускаем вторую.

- ***Прыжок с поджатыми коленями:***

1. Становимся прямо, скакалку заводим назад.
2. Заносим снаряд вверх, одновременно подпрыгиваем и стараемся прижать колени к груди.
3. Выпрямляем ноги и возвращаемся в исходное положение

- ***Вращение скакалки в обратном направлении:***

1. Становимся прямо, ноги вместе.
2. Скакалку заводим перед собой.
3. Делаем прыжок и замах снарядом за спину.

Следите за правильным положением кистей в этом упражнении, иначе ребёнок может получить вывих.

- ***Прыжок со скрещенными руками:***

1. Становимся прямо, ноги вместе.
2. Заводим скакалку назад.
3. Делаем прыжок, перекрещивая руки со шнуром.
4. До приземления ладони со снарядом нужно привести в начальное положение.

- ***Прыжок со скрещенными ногами:***

1. Становимся прямо, ноги перекрещиваем.
2. Заводим скакалку назад.
3. Делаем прыжок и пропускаем шнур под ногами.
4. Возвращаемся в исходное положение, приземляясь на скрещенные ноги.

- ***Двойное прокручивание снаряда:***

1. Становимся прямо, ноги вместе.
2. Делаем замах скакалкой и подпрыгиваем.
3. До приземления нужно два раза прокрутить шнур под ногами.

Осваивать последнее упражнение рекомендуется только тогда, когда ребёнок уже уверенно пользуется снарядом и умеет выполнять другие виды прыжков.

### **Игры со скакалкой для детей младшего возраста**

Предлагаемые игры со **скакалкой** в этом возрасте помогут улучшить навыки ходьбы и бега у ребенка, научат его перешагивать через препятствия и наклоняться.

- ***По дорожке мы пойдем... (развиваем навыки ходьбы и бега)***

Скакалку кидают на пол или землю или раскладывают в виде определенной фигуры. Задача ребенка – пройти фигуру от начала до конца, не сходя с нее.

- ***Ручеек перешагнем (учим ребенка перешагивать и перепрыгивать)***

Скакалку раскладывают на полу или, привязав к двум стульям, поднимают над уровнем пола. Задача ребенка – перешагнуть скакалку вперед лицом или боком. Если фигура замкнутая, в нее удобно запрыгивать и выпрыгивать.

- ***Побежали***

Многие малыши ходят лучше, если везут за собой машинку. Если у вас с собой такой машинки не оказалось, ее вполне может заменить скакалка. Да и бегать со

скакалкой, держа ее за одну ручку и волоча другую по земле, куда интереснее, чем просто так.

- **Тянем – потянем**

Прячут скакалку так, чтобы торчала только одна ее ручка. Задача ребенка – вытянуть из тайника всю скакалку. Ребенок может вытягивать скакалку, отходя назад или перебирая ее руками (*последнему способу ребенка нужно специально учить*).

- **Рисуем скакалкой**

Из скакалки можно выкладывать на полу или земле геометрические фигуры (малыш может их обходить или «прятаться» в них, цифры и буквы, образы предметов (*предложите малышу угадать, что вы выложили на полу*)). Красиво смотрятся на земле узоры из нескольких скакалок контрастных цветов.

- **Увернись от змейки (*развиваем ловкость и координацию движений*)**

Держим скакалку за одну ручку и создаем небольшие волны, пытаясь задеть ребенка. Задача ребенка – увернуться от змейки.

- **Запутать и распутать (*развиваем ловкость рук*)**

Родитель запутывает скакалку вокруг скамейки, шведской стенки, дерева (*дома – вокруг стула, стола, спортивного уголка и так далее*). Задача ребенка – распутать паутину. Потом можно поменяться ролями.

- **Не задень (*развиваем ловкость и координацию движений*)**

Двое взрослых держат скакалку на высоте груди игроков. Можно натянуть скакалку между деревьями. Игроки должны пройти под скакалкой, выгибаясь назад и пытаясь не задеть ее. Игрок, задевший скакалку, выбивает из игры. Когда все игроки пройдут под скакалкой, ее опускают на несколько сантиметров ниже. Побеждает игрок, оставшийся последним.

- **Перешагни через скакалку (*развиваем ловкость и координацию движений*)**

Скакалку кладут на пол. У одного из ее концов кладут приз – это будет финиш. Предложите ребенку у другого конца скакалки перешагнуть через нее, повернуться, опять перешагнуть через скакалку и так далее, пока ребенок не доберется до другого конца скакалки и не сможет взять приз.

Когда ребенок освоит перешагивание через скакалку, лежащую на полу, можно привязать скакалку к двум стульям на расстоянии 10 см от пола. Постепенно скакалку можно привязывать выше.

Можно перешагивать только с правой или только с левой ноги. Когда ребенок станет старше, через скакалку можно не только перешагивать, но и перепрыгивать: на двух ногах, на левой или на правой, или туда на левой, а обратно на правой ноге.

Эту игру, как и большинство подвижных игр, лучше проводить под ритмичную музыку или каждый шаг или прыжок ребенка через скакалку сопровождать хлопком.

### **Игры со скакалкой для детей старшего возраста**

- **Возьми скакалку** (*развиваем навыки бега и координацию движений*)

На некотором расстоянии друг от друга устанавливают два флажка (*кубика, стула и так далее*) – к ним побегут двое соревнующихся. На пол кладут скакалку – она обозначает линию старта. Каждый игрок встает у своего конца скакалки лицом к своему флажку. По сигналу ведущего игроки должны как можно быстрее обежать свои флажки, вернуться к скакалке и дернуть ее к себе.

- **Дотянись до кубика** (*развиваем силу рук*)

Два игрока берутся за концы скакалки. На одинаковом расстоянии от каждого кладут по кубику. По сигналу ведущего игроки расходятся в стороны, натягивая скакалку и пытаются достать свой кубик.

- **Море волнуется**

Для этой игры понадобится длинная скакалка. Если такой нет, можно связать две скакалки. Два игрока делают «волны»: сначала близко к земле, потом все выше и выше. Остальные игроки перепрыгивают скакалку по очереди или одновременно. Тот, кто задел скакалку, выбывает из игры. Когда волны большие, можно прыгать под ними.

- **Гавайская вечеринка**

В эту игру можно играть на улице. Также она отлично подходит для детских вечеринок, например, для дня рождения. Интереснее она проходит под музыку. Взрослые дяденьки и тетеньки тоже очень любят играть в эту игру во время корпоративов или других развлекательных мероприятий. Двое ведущих держат одну скакалку за ручки и стоят друг на против друга. Сначала скакалка находится на высоте метра полтора. «Гавайцы» стоят друг за другом с одной стороны от ведущих. Их задача пройти под скакалкой на другую сторону, наклоняясь при этом не вперед, а назад. Когда все участники перешли на другую сторону, уровень опускается ниже. И так далее. Если кто-нибудь падает или задевает скакалку во время прохода под ней, то он выбывает и может просто постоять, посмотреть на остальных и потанцевать.

- **Скакалка-подсекалка**

Играющие становятся в круг, в середине — водящий со скакалкой в руках. Держа скакалку за один конец, он начинает вращать ее так, чтобы другой ее конец проносился над землей под ногами играющих, которые подпрыгивают в тот момент, когда ручка скакалки оказывается под ногами. Кого скакалка задела выше ступни, выбывает из игры. Водящий снова раскручивает скакалку. Сам не вращается вместе с ней, а присаживается и перехватывает ее за спиной.

- **Великаны**

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

- **Забегалы**

Составляются две команды по 3—5 человек. Двое крутят веревку длиной 2—3 метра, стоя в 4—5 шагах друг от друга. По сигналу игроки одной команды, затем второй поочередно пробегают под вращающейся скакалкой и выстраиваются на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание 2—3 раза с наименьшим количеством ошибок.

- **Повторяй за мной**

Участники игры встают в круг, разомкнувшись на вытянутые руки (или полукругом). В середину выходит наиболее умелый и изобретательный прыгун.

Ведущий прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыжков и усложняя их. Остальные должны, не останавливаясь, повторять его движения с максимальной точностью (как в зеркале). Сделавший ошибку выбывает из игры или получает штрафное очко.

Побеждает тот, кто останется единственным, не совершившим ошибки. В случае повторения игры он становится новым ведущим.

Можно договориться копировать помимо упражнений и другие действия ведущего: выражение лица, покачивать или крутить головой и т. п. Уславливаются, что отставать от ведущего в ходе игры можно лишь на 2—3 движения. Хорошо, если участники (по очереди) выполняют роль судей, не участвуя в игре.

- **«Я – ловкач!»**

Для этой игры нужно взять длинную скакалку и вдвоем растянуть ее за концы. Сначала скакалку размещают на высоте груди игроков. Если дети разновозрастные, то для измерения можно выбрать самого высокого. Дети

проходят под скакалкой, прогибаясь назад. Скакалку, конечно, никакими частями тела задевать нельзя. Как только игрок успешно справился с заданием, он ударяет себя в грудь кулаком и гордо и громко сообщает: «Я – ловкач!». А тот, кто не смог преодолеть препятствие, скромно отходит в сторону и выбывает из игры (как вариант – сменяют тех, кто держит скакалку). Когда все игроки пройдут под скакалкой по одному разу, препятствие опускают ниже сантиметров на 10 и повторяют все снова. И так до тех пор, пока хоть кто-то сможет пролезть под скакалкой. Ему присваивается почетное звание «Главный ловкач».

- **«Девятый вал»**

Очень похожа на игру «Змейка, но с другим сюжетом. Двое водящих раскачивают веревку, делая «волны». Веревка в покое – это «штиль», дальше водящие считают до девяти. При этом на каждый счет все увеличивают и увеличивают амплитуду «волн». Все остальные игроки через скакалку перепрыгивают. Когда волны становятся достаточно высокими, то их можно не только перепрыгивать, но и «подныривать» под «волну» снизу. Главное, чтобы скакалка не задела. Тот, кого зацепит веревкой, выходят из игры.

- **«Люлька»**

Играют в эту подвижную игру небольшими компаниями – от трех до пяти-семи человек. Для игры нужна длинная скакалка. Двое водящих берут ее за два конца и начинают раскачивать. Сначала качают на высоте 10-15 см от земли, затем по ходу игры поднимают все выше и выше – до полуметра. Остальные игроки должны перепрыгивать через скакалку с разбегу. Тот, кто заденет скакалку, сменяет одного из водящих. Для детей постарше можно усложнить задание. Не просто перепрыгнуть через скакалку, а перепрыгнуть вдвоем, держась за руки. Или каким-нибудь хитрым способом: с поворотом в прыжке, на одной ножке, спиной вперед и т.д.



**Лучший и быстрый способ научить ребёнка прыгать через скакалку – это показать на своём примере. Маленьким детям проще скопировать действие, чем понять его описание. К тому же, совместные занятия отлично укрепят не только здоровье, но и эмоциональную связь с малышом.**



## Источники консультационного материала

<http://kultura-zdorovya.ru/sovety-dlya-roditelej/uprazhneniya-so-skakalkoj.html>

<http://paidagogos.com/?p=9125>

<http://bookitut.ru/Igry-dlya-doshkolnikov-1-2.90.html>

<http://www.karakyli.ru/2015/06/08/podvizhnye-igry-s-dlinnoj-skakalkoj/>

## Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада — М.: Просвещение, 1983. — 144 с.
2. Варакина Т.Т. Упражнения с предметами. М., Физкультура и спорт, 1973г.
3. Гимнастика: Учебное пособие / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — М.: Академия, 2005. — 448 с.
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения для дошкольников/
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пособие для воспитателя детского сада.
6. Шарабарова И.Н. Упражнения со скакалкой.- М.: Советский спорт, 1991.-93с.