# Консультация для родителей:


# «Детский скиппинг»

Прыжки на скакалке приносят пользу для всего организма 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 — мягкий предмет. Хват в упражнениях со скакалкой может быть более или менее произвольным. При прыжках ее концы находятся у основания ладони. Технически правильное владение скакалкой в значительной степени определяется темпом и ритмом движениям предмета. Чтобы сохранять свою форму, скакалка должна постоянно находиться в движении. Это достигается активной работой кисти. При исполнении движений прыжка действия кистями выполнятся при фиксированном положении рук, которые согнуты в локтевых суставах (плечо и предплечье образуют тупой угол). Необходимо приучать ребенка правильно прыгать, мягко приземляться при окончании прыжка, приседая, сгибая колени и опускаясь на носки. Скакалка не должна быть слишком легкой. Прыжки через скакалку в отличие от других видов прыжков представляют собой циклическое движение, в котором повторяется определенный цикл,

состоящий из следующих друг за другом действий ребенка.

**Первая фаза** начинается с вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остается почти в неподвижном состоянии. Вращательное движение совершают кисти. Несколько позже производится небольшое сгибание ног в коленных суставах. **Вторая фаза** — выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5—10 см.

 **Третья фаза** — полет. Скакалка в это время проходит внизу под ногами ребенка.

**Четвертая фаза**. Приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение. Этот цикл повторяется неоднократно.

## Обучение прыжкам на скакалке следует разделить на несколько этапов.

**Этап 1.** Необходимо научить ребенка прыгать на носках (без скакалки), отрываясь от пола на 1-2 см. Ни в коем случае не приземляясь на полную стопу.

**Этап 2.** Затем взять обе ручки скакалки в одну руку и выполнять вращения кистями, чтобы скакалка вращалась как при прыжках, но следить за тем, чтобы ребенок не вращал скакалку очень быстро.

**Этап 3.** После этого можно совместить прыжки от пола и вращения скакалкой в одной руке. Причем на каждый удар скакалки об пол ребенок должен находиться в фазе полета.

**Этап 4.** Когда у ребенка получиться усвоить этот этап, можно пробовать вращать скакалку обеими руками, при этом совершая прыжки, отрываясь на 1-2 см от земли. Темп можно задать здесь более медленный, 80-85 прыжков в минуту.

## Вращение скакалки вперед одной рукой

В первую очередь ребенка надо научить вращению скакалки вперед одной рукой. Крутить

скакалку следует рукой, согнутой в локте. Важно крутить скакалку так, чтобы при ударе о землю (рядом с обувью) она издавала хлопающий звук. И конечно, это упражнение отрабатывается правой и левой рукой.


## Вращение скакалки вперед двумя руками

И.п. – скакалка позади пяток. Движением рук поднять ее вверх и опустить перед собой так, чтобы она ударилась о землю, затем, не прыгая, переступить ее и повторить упражнение снова. Вращение скакалки следует выполнять чуть согнутыми руками. Важно чтобы скакалка ударялась о землю, а не о ноги. Если скакалка ударяется о ноги, это значит, ребенок слишком широко развел руки, скакалка натянута.

## Тренировка прыжка без скакалки

Прыгать следует на носочках. Нельзя приземляться на пятки, а также поджимать ноги под себя вовремя прыжка.

## Тренировка прыжков через скакалку

После того как ребенок освоил вращение скакалки двумя руками можно приступить к прыжкам через скакалку. Вращая скакалку вперед выполнить прыжок в тот момент, когда скакалка приближается к земле, но еще не ударилась о землю, приземление после удара скакалки о землю.

## Тренируемся прыгать через скакалку, вращая ее назад

Делается все так же, как в предыдущем прыжке, только скакалку вращаем в обратную сторону.

Важно прыгать с прямой спиной.

**Важно! Скакалка не должна быть длинная или короткая.** Пусть ребенок возьмет скакалку в обе ручки, ногами встанет на середину скакалки и пусть руки поднимет вверх. Если руки поднялись до уровня подмышек, то это нормальная длина.

## Прыжки с ножки на ножку (бег).

**Прыжки разными способами, соединяя в одну группу.**

## Прыжки в приседе, а также можно прыгать если скакалка сложена вдвое.

**Покажите на собственном примере как это делается. Пусть ребенок учится.**

**Посоревнуйтесь с ним, чтобы интерес не погас!**

# Главное - не ждите быстрых результатов и не давите на ребенка.

**Желаю успеха!**