

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

УЧИТЕ ДЕТЕЙ ПРЫГАТЬ НА СКАКАЛКЕ

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ - это прекрасное средство тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивающее общую выносливость и координацию движений, форма двигательной активности, доступная всем, в том числе и детям.



КАК ПОДОБРАТЬ ПРАВИЛЬНО СКАКАЛКУ ДЛЯ РЕБЕНКА?

Скакалка должна быть не тоньше 0,9 см. Если она будет слишком тонкой (а значит, и легкой), ее трудно будет крутить, если, наоборот, скакалка слишком толстая, то и крутить ее будет тяжело.

Определить длину скакалки очень просто. Ребенок должен взять ее за ручки, наступить ногой на середину, натянуть. Если концы скакалки доходят до подмышечных впадин - длина подобрана правильно. Если она оказалась длиннее, скакалку нужно укоротить.



ТЕХНИКА ВРАЩЕНИЯ СКАКАЛКИ

Вращать скакалку нужно только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом должны быть опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживать вращение.

ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

Начинать обучение необходимо с прыжков на месте. Очень важно следить, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. Туловище нужно держать прямо, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание, которое нельзя задерживать при прыжках.

Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу.

Рекомендации: Приземляться нужно со слегка согнутыми коленями на подушечки пальцев. Отталкиваться большими пальцами ног, стараясь не отрываться высоко от пола (достаточно подпрыгнуть на 10—15 см). Каждая стопа должна приземляться на свое место. Не надо выполнять лишних энергичных движений, изнуряющих организм.

Обязательно нужно делать небольшие перерывы между прыжками для упражнений на восстановление дыхания, так как частота сердечных сокращений должна оставаться в «зоне безопасности».

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 – 7 ЛЕТ

- Прыжки через скакалку на двух ногах.
- Прыжки на одной ноге.
- Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед.
- Пробегание под вращающейся скакалкой.
- Прыжки с вращением скакалки вперед, ноги скрестно.
- Прыжки через скакалку, руки скрестно.
- Прыжки через скакалку с продвижением вперед, с выбросом одной ноги и перескакиванием с ноги на ногу.
- Прыжки через длинную скакалку с забеганием и убеганием во время ее вращения.
- Прыжки через скакалку в паре.
- Через длинную скакалку в паре на месте и с забеганием.



Предостережения

Прыжки через скакалку - очень напряженная форма физических упражнений, противопоказанная детям, имеющим заболевания сердца или другие недуги, при которых недопустимы высокие показатели пульса.