



**КАК НАУЧИТЬ  
РЕБЁНКА  
ПРЫГАТЬ НА  
СКАКАЛКЕ**

**СОВЕТЫ  
РОДИТЕЛЯМ**



Скакалка может стать отличным началом знакомства детей с миром спорта. Самое приятное в ней то, что ее можно позиционировать не как трудное упражнение, а как игру. Тем самым вы будете лишним раз мотивировать детей на занятия.

### **Зачем это нужно ребенку**

Скакалка для детей – это увлекательное и интересное занятие, которое к тому же позволяет укрепить здоровье. Благодаря прыжкам на скакалке ребенок быстро становится более выносливым и внимательным. При этом тренируется сердце, появляется хорошая осанка и развивается координация движений. Прыжки со скакалкой также способствуют творческому развитию, так как дети часто придумывают собственные игры.

Важно знать некоторые условия, которые следует соблюдать:

- ребенок должен быть полностью сосредоточенным на то, чем он занимается;
- если обучение происходит в помещении, то в нем должно быть достаточно места для занятий;
- нельзя заставлять ребенка учиться прыгать на скакалке;
- начинать обучение необходимо с самого простого.



## Выбор скакалки

Не стоит приучать ребенка к скакалке раньше 4–5 лет, так как это небезопасно, да заинтересовать его будет сложно. Но, решив приобщить ребенка к спорту, необходимо позаботиться о подходящей скакалке. Она не должна быть слишком длинной или короткой, иначе прыгать на ней у ребенка не получится. В диаметре скакалка не должна быть тоньше 0,8 см. Очень тонкую скакалку будет трудно крутить, так как она будет чересчур легкой. Нельзя, чтобы скакалка была толще 1 см, ведь ребенку будет тяжело.

Определить идеальную длину скакалки просто – нужно, чтобы ребенок стал на нее, при этом держа ручки скакалки в руках. В натянутом состоянии они должны достигать подмышек малыша. Если скакалка чересчур длинная, лишнее легко можно отрезать. Никогда не стоит покупать снаряд на вырост. Длина скакалки не играет роли только если она необходима для групповых игр.

Существует много материалов, из которых изготавливают шнуры. Поэтому скакалки могут быть резиновыми, кожаными или синтетическими. При выборе снаряда в магазине важно обратить внимание на запах, так как он свидетельствует о качестве скакалки. Если он очень резкий и неприятный, то лучше такой снаряд не покупать, иначе у ребенка может быть аллергия. Также важно обратить внимание на ручки – они должны быть удобными для ребенка и нескользкими.

## Как научить прыгать

Скакалка – это недорогой и универсальный способ сделать ребенка здоровее и научить его играть с другими детьми. Для взрослого человека нормой считается 200–300 прыжков в день, а для ребенка максимум – это 100 прыжков. Во время обучения ребенок должен прыгать, пока не почувствует легкую усталость. Учеба должна состоять из нескольких этапов:

Для начала нужно заинтересовать ребенка, рассказав ему о том, что такое скакалка. Обязательно нужно показать, как ею пользоваться, на собственном примере. Также можно дать ребенку подержать скакалку.

Для того чтобы ребенок научился крутить скакалку, можно пожертвовать одним снарядом и разрезать его. Так он быстрее научится крутить кистями, а не только всей рукой. Начинать нужно с одной руки, а потом можно попробовать крутить скакалку двумя.

Перед тем, как учить малыша прыжкам, нужно потренироваться. Можно показать ему простое упражнение, при котором сначала нужно приподняться на носках, а затем перекатиться на пятки. Как только ребенок научится делать упражнение, можно повторять его, переступая через скакалку. Обязательно нужно все делать вместе с ребенком, чтобы он учился на примере.

Когда малыш освоит «перекатывание», можно будет переходить к другим упражнениям. Следует научить ребенка перешагивать через скакалку.

И только потом можно переходить к прыжкам. Обучить этому ребенка также можно в игровой форме, например, взрослый крутит скакалку вокруг себя, а ребенок перепрыгивает. При этом важно следить, чтобы малыш правильно приземлялся на носки, а только потом опускался на всю стопу. Ноги должны быть немного согнуты в коленях.

Нельзя, чтобы ребенок прыгал на твердом полу. Лучше постелить небольшой коврик.

Следует учитывать, что в таком маленьком возрасте сложно научить ребенка прыгать на скакалке без перерыва. Поэтому не нужно требовать от малыша невозможного. Со временем он легко освоит различные техники. Также важно помнить, что к обучению нужно приступать только через несколько часов после еды, так как прыгать с полным желудком вредно. Если ребенок плохо себя чувствует, прыжки на скакалке нужно перенести.

## **Предостережения**

Прыжки на скакалке подходят далеко не всем детям. Дело в том, что это достаточно серьезная физическая нагрузка. Частота сердечных сокращений во время прыжков поднимается очень быстро, поэтому на начальном этапе нужно следить за пульсом ребенка. Занятия со скакалкой противопоказаны детям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Также нельзя прыгать детям, которые имеют проблемы с суставами и т.д. Если у ребенка есть лишний вес, то перед началом обучения необходимо проконсультироваться у педиатра. Врач определит, можно ли ему заниматься.

Родители должны помнить, что малыш легко может получить травму во время прыжков на скакалке. Поэтому важно правильно подобрать обувь для тренировок. Она должна быть легкой и удобной. И нельзя допускать, чтобы он прыгал босиком. А чтобы ребенок не растянул связки голеностопа или икроножные мышцы, перед прыжками лучше выполнять специальные упражнения на растяжку.

*Благодаря прыжкам на скакалке ребенок быстро оздоровится, а также разовьет координацию. К тому же, с помощью скалки можно быстро найти друзей. А чтобы учеба была более эффективной, обязательно нужно подавать пример. Это будет не только поучительно, но и поможет весело провести время со своим ребенком. Главное – это правильно заинтересовать малыша.*