



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА –
ДЕТСКИЙ САД №111 «БАТЫР»

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР
«МИР ДЕТСТВА»



Консультация для родителей
в рамках реализации проекта «ГАРМОНИЯ»
"Игровые упражнения для малышей со скакалкой"

Подготовила:
Специалист КЦ, консультант
Кузнецова Е.Г.

г.Набережные Челны,
2021год

Уже на втором году жизни **ребенок** начинает проявлять интерес к прыжкам, потом это умение улучшается. Примерно к 5 годам он в состоянии преодолевать незначительные препятствия. Как **научить ребенка прыгать на скакалке**? Развиваем координацию в игровой форме. Ведь в таком возрасте это для малыша всего лишь игрушка, как и куклы или **конструкторы**. Но он еще не понимает, что данный предмет приносит огромную пользу для состояния его здоровья и общего развития.

Благодаря **скакалке** можно достичь таких результатов: укрепить ключевые группы мышц; двигательную систему; сердечно-сосудистую.

Многие **родители** интересуются не только тем, как **научить ребенка прыгать на скакалке**, но и пользой от этого. Помимо перечисленного выше, такая активность способствует следующему:

- укрепляются кости;
- гармонично развиваются ноги;
- снижается риск появления плоскостопия;
- развивается координация движений;
- формируется правильная осанка; улучшается качество сна и аппетит;
- организм держится в тонусе.

Также нужно правильно выбрать и **скакалку**. Учитывайте при этом рост **ребенка**. Для этого нужно проверить, подходит ваш снаряд ему или нет. Попросите его встать на **скакалку** ножками и взять в руки ее ручки. В натянутом положении она должна заканчиваться на уровне подмышек малыша.

Как **научить ребенка правильно прыгать на скакалке**? Все начинается с освоения ее вращения. Рекомендуются ее сложить вдвое и предложить **ребенку** сначала покрутить одной рукой, потом другой. А затем ему будет намного легче двигаться кистями синхронно.

Итак, вращательные движения освоены. Теперь вы сможете показать, как правильно **прыгать**, на собственном примере.

Предложите стать на носки и медленно перекачивайтесь на пятки. Затем нужно взять саму **скакалку** и проделать то же самое, переступая ее каждой конечностью.

Естественно, это с первого раза мало у кого получится. И чтобы закрепить это умение, проведите аналогию с салками. Два человека должны крутить снаряд, а третий должен пытаться его **перепрыгнуть**. Это позволит улучшить координацию движений, после чего малыш сможет **прыгать по 2-3 раза подряд**.

Детям 5-7 лет, рекомендуется выполнять такие упражнения: вращайте снаряд вперед и назад; вперед и **прыгайте на обеих ногах**; **прыгайте** сначала на двух ногах, а потом на одной через **скакалку**; прыжки с выбрасыванием ног; с поочередным подскоком; прыжки с вращением снаряда назад или вперед; вращение сложенной надвое **скакалки возле земли**, с **перепрыгиванием и перешагиванием**; **прыгайте**, скрестив руки; прыжки с **перескакиванием** с одной ноги на другую; низкие прыжки через длинный снаряд; вращение и пробегание; убегание при вращении и многое другое.

Стоит помнить и о том, что во время занятий такого рода **ребенок** легко может травмироваться. Чтобы такой риск свести к минимуму, нужно для тренировок со **скакалкой** выбрать правильную обувь. Главные требования к ней – это легкость и удобство. Босиком **прыгать** категорически нельзя.