***Как научить детей прыгать на скакалке.***

Прыжки на скакалке приносят  пользу для всего организма ребенка. С ранних лет необходимо приучать ребенка правильно прыгать, мягко приземляться при окончании прыжка, приседая, сгибая колени и опускаясь на носки.

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. Это определяет специфику упражнений с ней. 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 типа прыжков действия кистями выполнятся при фиксированном положении рук, которые согнуты в локтевых суставах (плечо и предплечье образуют тупой угол).

В детском саду используются разнообразные прыжки через короткую и длинную скакалки. Для овладения прыжками важно, чтобы скакалка соответствовала росту ребенка: вставшему на нее обеими ногами ручки скакалки должны доходить до подмышек. 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.

Знакомить детей со скакалкой необходимо начинать с трехлетнего возраста. В основных движениях можно использовать скакалку наглядно, выкладывая из неё круги, дорожки, ручейки для перепрыгивания и перешагивания, делать барьер для подлезания, чтобы дети видели этот предмет. Затем предложить малышам пробежать под вращающейся скакалкой, перешагивает через вибрирующую и приподнятую скакалку, далее ребенок сам вращает скакалку вперед – назад с попыткой перешагнуть и перепрыгнуть через нее, когда она впереди.

В средней группе предложить детям самим вращать скакалку и перешагивать, а затем перепрыгивать через скакалку вперед и назад удобным для них способом: переступанием с ноги на ногу или прыжком на 2 ногах.

В старшем дошкольном возрасте добавляются ко всем предыдущим упражнениям упражнения в паре, дети начинают с вращения скакалки, постепенно переходя к прыжкам, также перепрыгивают разными способами: на месте и в движении, подвижные игры со скакалкой («Удочка», соревнования с индивидуальными прыжками).

Очень важно заинтересовать прыжками через скакалку мальчиков – это необходимое для них упражнение, развивающее прыгучесть, ловкость и выносливость. Следует отметить, что именно в прыжках через скакалку замечается значительная разница между, одновозрастными мальчиками и девочками: девочки могут выполнять уже по 5—6 прыжков подряд, тогда как мальчикам безостановочные прыжки не удаются. Это объясняется тем, что девочки часто прыгают через скакалку индивидуально или, объединяясь подгруппами; мальчики же почти не используют этот вид движения в самостоятельной деятельности.

В возрасте 6—7 лет при систематическом обучении и девочки, и мальчики овладевают разнообразными прыжками через вращающуюся вперед-назад короткую и длинную скакалки. Они прыгают на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу без промежуточных и с промежуточными подпрыгиваниями.

При отсутствии целенаправленного обучения разница в прыжках у мальчиков и девочек 6—7 лет огромна: обычно мальчики не овладевают безостановочными прыжками, а остаются на уровне 4—5-летних детей, совершая одиночные перепрыгивания. Девочки же осваивают разнообразные прыжки, широко используя их в самостоятельной деятельности.

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.

Индивидуальные и коллективные игры со скакалкой.

1.    Взмахнуть скакалкой из-за головы вперед и перешагнуть ее в начале медленно, а потом все быстрее и быстрее.  
2.     Прыжки на одной ноге (попеременно два прыжка на левой ноге, два прыжка на правой).  
3.     Прыжки через скакалку, держа оба конца ее одной рукой и описывая скакалкой круги по земле.  
4.     Прыжки со скакалкой с кружением ее в боковом (правом или левом) направлении.  
5.     Прыжки со скрестным движением рук.  
6.     Прыжки с двойным вращением скакалки на один прыжок. Три прыжка обычных, на четвертый — двойное вращение.  
7.     Прыгая через скакалку, быстро пробежать 20—30 м.  
8.     Две пары кружат длинные скакалки. Две команды по 2—3 человека одновременно пры-гают. Выигрывает команда, выполнившая больше прыжков.  
9.     Две команды стоят, каждая в колонне по одному. Какая команда пробежит быстрее через вращающуюся скакалку.  
10.     Прыгают по три человека, стоя один другому в затылок. Скакалки у впереди стоящего. Какая тройка выполнит большее число прыжков, не задев скакалки.  
11.    Прыгнуть одновременно обеими ногами: ноги врозь или одна нога впереди, другая сзади; подпрыгнуть и, когда скакалка будет над головой, переменить в руке ручки скакалки; вращать скакалку так быстро и прыгать так высоко, чтобы скакалка во время прыжка успела пройти под ногами 2 раза; прыгать в полуприседе, участница, совершившая ошибку, уступает очередь другой участнице, а та — следующей.