**РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ!**

**« Как научить ребенка прыгать со скакалкой»**

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.

### 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.

Чтобы научить ребенка правильно прыгать, нужно для начала отработать технику прыжков на месте и движений кистями рук без предмета.

Затем дать ребенку скакалку и попросить повторить то же самое с ней. При этом необходимо продемонстрировать ребенку правильное выполнение прыжков. Прыжки должны быть скоординированными с движениями рук, ребенку нужно объяснить, что отталкиваться нужно большими пальцами ног, а приземляться - на подушечки пальцев. Высота прыжка ребенка может достигать 25 см. Чтобы шнур не путался, движения должны осуществляться  только кистями рук.

Прыгать можно на одной ноге или на двух, меняя их по очередности. Подпрыгивая, можно выкидывать ногу вперед или назад. Можно бегать, прокручивая снаряд руками или крутиться по кругу, прыгая на нем.

Прыгать можно в одиночку или с компанией (по двое) – лицом к лицу или соприкасаясь спинами. Данная техника более сложная и может быть освоена ребятами с 5-6 лет.

**Учиться прыгать на скакалке нужно в 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.

Прыжки на скакалке – абсолютно доступная тренировка для детей, а также и для всей семьи, не имеющая особых ограничений. Прыгайте вместе с детьми и получайте заряд бодрости и хорошего настроения! Будьте здоровы!