

Как научить ребёнка прыгать со скакалкой.

Очень важно правильно подобрать скакалку. Если стоять на середине скакалки, ноги вместе, то концы скакалок должны доходить до подмышек. Сначала выполните подготовительные упражнения:

- ❖ 10-20 подскоков без скакалки;
- ❖ Прыжки через неподвижно висящую скакалку вперед, боком, спиной вперед;
- ❖ Попрыгайте через качающуюся скакалку;

Затем переходите к упражнениям со скакалкой:

- Выполнить подскоки, вращая скакалку в удобной руке с боку от себя. Научитесь ритмично выполнять подскоки в тот момент, когда скакалка ударяется об пол;
- Скакалка сзади, руки вытянуты вперёд, скакалка натянута. Вращая скакалку вперёд, перешагните через неё. Когда вы научитесь делать это, начинайте перепрыгивание на двух ногах;
- Попробуйте сделать несколько прыжков, стараясь не сгибать ноги; Скакалку вращать кистями и предплечьями;
- Теперь попрыгайте, вращая скакалку назад;
- Разновидности прыжков, которые можно разучить с детьми- с ноги на ногу, бег на месте через скакалку, сгибая ноги назад и т.д.
- Постепенно усложняйте движения, попробуйте попрыгать в паре- взрослый держит скакалку, ребёнок держит взрослого за пояс, стоя лицом к нему. Вращая скакалку, попрыгайте вдвоём.

