

## Консультация для родителей “Полезь прыжков на скакалке”

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес вызывают у них спортивные игры (баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.), а также спортивные упражнения, в том числе и прыжки.

Прыжки оказывают положительное воздействие на весь организм ребёнка. При их выполнении усиливается кровообращение и дыхание, развиваются мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляются связки и суставы нижних конечностей. Большое значение имеют прыжки для развития у детей прыгучести, подвижности, ловкости, смелости. Разнообразные подпрыгивания, включенные в утреннюю гимнастику, занятия, усиливают их физиологическое воздействие.

Очень ценны прыжки со скакалкой. Они содействуют тренировке дыхания, развитию выносливости детей. Во время выполнения прыжков совершенствуются координационные способности детей, так как прыжки со скакалкой требуют точного согласования движений рук и ног, величины подпрыгивания, его темпа с направлением и скоростью крутящейся скакалки. Прыжки со скакалкой эмоциональны и разнообразны, их следует широко использовать в гимнастических выступлениях детей на различных праздниках.

***Прыжки через скакалку*** – это один из самых эффективных упражнений, совмещающий в себе аэробный длительный непрерывный бег, атлетическую мощь, эстетичность танцев.

Прыжки через скакалку используют для укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп. Это прекрасное средство тренировки сердечно - сосудистой и дыхательной систем, развивающее общую выносливость и координацию движений.

### **Упражнения со скакалкой – только плюсы**

Упражнения и прыжки со скакалкой способствуют укреплению мышц тела, оказывают благотворное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма, улучшают осанку, хорошо развивают равновесие и координацию движений.

Упражнения со скакалкой вырабатывают легкие и пластичные движения, чувство ритма. И ни в коем случае нельзя утверждать, что игры, упражнения со скакалкой только для девочек. Если мальчик не хочет делать упражнения со скакалкой, аргументируя это тем, что через скакалку прыгают только девочки, объясните ему, что упражнения со скакалкой очень часто практикуют

и настоящие спортсмены: боксеры, борцы, волейболисты, пловцы и штангисты.

Важно правильно подобрать скакалку для ребенка – длина шнура должна соответствовать его росту. Чтобы правильно подобрать размер скакалки, нужно встать на середине скакалки (ноги на ширине плеч) и за ручки натянуть шнур вверх. В этом положении кисти рук должны практически касаться подмышечных впадин. Впрочем, если скакалка велика для малыша, можно просто подрезать шнур и завязать одинаковые узлы с обоих концов.

### **Комплекс упражнений со скакалкой**

Перед тем как непосредственно приступить к упражнениям со скакалкой, нужно сделать небольшую разминку для всех групп мышц. Начать лучше с ходьбы, потом прыжки, наклоны, махи руками, повороты туловища. И уже после этого можно начинать упражнения со скакалкой. В конце занятия обязательно нужно сделать несколько упражнений на расслабление и восстановление дыхания. Все занятие должно длиться в среднем 20-30 минут.

Упражнения со скакалкой можно использовать так часто, как того захочет ребенок, главное – не допускать переутомления.

Как и бег, прыжки через скакалку укрепляют не только сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но и развивают силу мышц ног, повышают их выносливость, улучшают координацию движений и способствуют появлению легкости, грациозности движений. Прыжки выполняются на месте и с продвижением в разных направлениях, на одной и на двух ногах, с промежуточным подскоком (на одно вращение скакалки два невысоких подскока) или без него. Скакалку можно вращать сбоку (вперед и назад), перепрыгивать через нее, вращая вперед или назад, а также выполнять различные сочетания из названных движений.

При использовании прыжковых упражнений необходимо их объем и интенсивность повышать постепенно, дыхание должно быть свободным и ритмичным. В среднем выполняем до 70-80 скачков в минуту.

**Прыжки через скакалку - напряженная форма физических упражнений, противопоказана детям, имеющим заболевания сердца или другие заболевания при которых недопустимы высокие показатели пульса.**

---