**Скакалка в детском саду и дома**

Воспитатель: Хмелева В. Т.

Скакалка - простой шнурок с ручками, но сколько интересных игр можно придумать с ней. Этот тренажер развивает координацию движений у ребенка, формирует выносливость, терпение, организованность. Дети и взрослые с удовольствием прыгают на улице, дома, в спортзале. Все игры со скакалкой — подвижные, веселые, полезные для здоровья. Лучше занять ребенка прыжками на улице, чем гаджетами.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.

**Чтобы научить детей прыгать, нужно следовать определенному алгоритму:**

Сначала стоит увлечь дошкольников игрой. Рассказать интересную историю про появление скакалки. Возможно, дошкольник сам захочет приобрести скакалку и выбрать в магазине понравившийся тренажер.

Когда инструмент выбран, можно дать ребенку повозиться с ним. Потом показать на своем примере, как им пользоваться.

Нужно научить крутить скакалку не всей рукой, а только кистью. Сначала одной, потом обеими руками.

Научить перешагивать через скакалку. Затем, поднимаясь на носки, перекатываться через нее на пятки.

Дальше правильно обучать прыжкам. Обязательно следить, чтобы ребенок опускался на пальцы, потом всей стопой. Колени полусогнуты.

**Как выбрать правильную скакалку?**

Скакалка должна быть не тоньше 0,8-0,9см. Если она будет слишком тонкой (а значит, и легкой), ее трудно будет крутить, если скакалка толстая, то крутить ее будет тяжело.

Определить длину скакалки очень просто. Ребенок должен взять ее за ручки, наступить ногой на середину, натянуть. Если концы скакалки доходят до подмышечных впадин - длина подобрана правильно. Если она оказалась длиннее - скакалку нужно укоротить, т.к. прыгая на длинной скакалке детям трудно контролировать движения

**Как обучить прыжкам на скакалке?**

Знакомить детей со скакалкой можно с 3-х лет. Сначала дать возможность просто побегать под вращающейся скакалкой, перешагнуть через нее, самому покрутить скакалку…

В 4-5 лет дети уже перепрыгивают через скакалку удобными способами: переступанием с ноги на ногу или прыжком на 2-х ногах.

В 5-6 лет дети прыгают разными способами: на месте и в движении, появляются подвижные и групповые игры, эстафеты и соревнования с индивидуальными прыжками.

Прыжки на скакалке – тяжелая утомительная работа. Поэтому не стоит требовать от ребенка многого, старайтесь преподносить детям разнообразные игры и упражнения, избегая монотонной тренировки.

**Предостережения!**

Важно! Детям с заболеваниями позвоночника, суставов и сердца прыжки на скакалке запрещены. Они могут усугубить ситуацию. В то же время подвижные игры для детей необходимы, особенно на свежем воздухе. Со скакалкой можно придумать спокойные упражнения, так как, играя с этим полезным тренажёрам, ребенок укрепит свое здоровье.