

Полезь прыжков

В процессе прыжков в организме малыша задействуется большое количество мышечных групп. Это оказывает положительное влияние на общее развитие ребенка и правильную работу многих систем его организма, а именно:

- увеличивается прочность костей нижних конечностей;
- совершенствуются формы поверхностей суставов;
- улучшается координация движений;
- тренируется ловкость, глазомер и ориентирование в пространстве;
- улучшается мышление, память, воображение и восприятие.

Перед обучением нужно обязательно позаботиться о том, чтобы организм малыша был готов к таким нагрузкам.

Подготовительный этап

Для того чтобы научиться прыгать, ребенок должен иметь развитые мышцы ног и уметь держать равновесие. Не менее важна и правильная осанка. Обеспечить все эти условия поможет регулярное выполнение таких простых упражнений, как:

- «велосипед» (малыш лежит на спине, а мама по очереди подгибает его ножки к животику, имитируя езду на велосипеде);
- ходьба по бревну или по веревочке, разложенной на полу;
- удержание равновесия, стоя на одной ноге;
- ходьба на пятках и внешней стороне стопы;
- приседания;
- ходьба босиком по рельефной поверхности (песку, камушкам, специальным коврикам);
- катание ногой мяча или палочки;
- удержание мелких предметов пальцами ног.

Этот этап может занять несколько месяцев. Главное – не торопить малыша и обязательно хвалить его за успехи. Чем больше у ребенка будет «двигательного» опыта, тем быстрее он сможет освоить разнообразные прыжковые навыки. Основной из них – прыжки на двух ногах.

Как научить ребенка прыгать на двух ногах

Не стоит заставлять ребенка прыгать, процесс должен приносить радость и удовольствие.

Шаг 1. Показываем пример

Чтобы кроха лучше понял механику прыжков, покажите ему, как правильно выполнять это действие со стороны: сгибайте ноги в коленях, невысоко отрываясь от земли.

Шаг 2. Помогаем малышу

Чтобы ребенок лучше запомнил правильные движения, начинайте обучение прыжкам, используя фитбол.

1. Зафиксируйте мяч между своими ногами или мебелью.

2. Поставьте на него ребенка, аккуратно поддерживая его чуть выше локтей.
3. Помогите малышу делать пружинящие движения ногами, пока он не начнет сам отталкиваться от поверхности мяча.
4. Делайте упражнение каждый день (несколько минут).

Основное условие – ребенок должен получать удовольствие от занятий. Если у крохи нет настроения или процесс доставляет ему дискомфорт, отложите выполнение упражнения.

Шаг 3. Прыгаем на месте

Сначала расскажите и покажите ребенку, как правильно приземляться после прыжка: сначала на носочки, а потом на всю стопу. Затем приступайте к обучению.

Начинать обучение лучше на мягкой поверхности: кровати или ковре. Сначала малышу будет тяжело скоординировать руки и ноги, поэтому он, скорее всего, будет падать.

1. Малыш стоит на ровной поверхности с прямой спиной и опущенными вдоль тела ручками. Одна нога расположена параллельно другой.
2. Затем он слегка приседает и отталкивается от пола, при этом выпрямляя ноги и помогая себе руками.
3. После этого кроха приземляется на полусогнутые ноги.

Во время прыжка ножки нужно держать ровно.

Обычно полноценным прыжкам дети обучаются примерно к 4 годам. Когда малыш хорошо освоит этот навык, можно переходить к более сложным упражнениям.

Не стоит заставлять ребенка прыгать, процесс должен приносить радость и удовольствие.

Шаг 1. Показываем пример