

Консультация для родителей на тему:



«Как научить ребенка раннего возраста прыгать»

Время освоения прыжков для каждого ребенка индивидуально: одни справляются с этим к 2 годам, другие не могут прыгнуть даже в 5 лет. В среднем считается, что навык прыгания приходит к детям примерно в 2,5–3 года. Помочь малышу в этом вопросе могут родители. Ведь активное движение – залог полноценного физического развития и хорошего здоровья.

Начинать подготовку к развитию этого навыка следует уже с первых месяцев жизни малыша. Годовалый малыш уже может начинать пробовать подпрыгивать на месте, держась за родителей или другую опору. Специалисты не рекомендуют стимулировать прыжки ребенка без поддержки, а также на твердой поверхности до 3 лет. В этот период связки и суставы крохи еще очень уязвимы, поэтому прыжки могут спровоцировать вывихи, растяжения и другие травмы. Если малышу очень уж хочется попрыгать, используйте батут (но не дольше 10 минут!).

Начинать готовиться к полноценному прыганию можно уже с 14 месяцев. Самый подходящий тренажер для этого – фитбол. Его упругая поверхность снижает нагрузку на опорно-двигательный аппарат и позволяет защитить ребенка от травм. Важно помнить, что такие упражнения следует выполнять с поддержкой взрослых за обе ручки малыша.

Однако и перегружать малыша занятиями не стоит, поскольку его организм еще не готов к чрезмерным нагрузкам, а суставы и связки легко повредить.

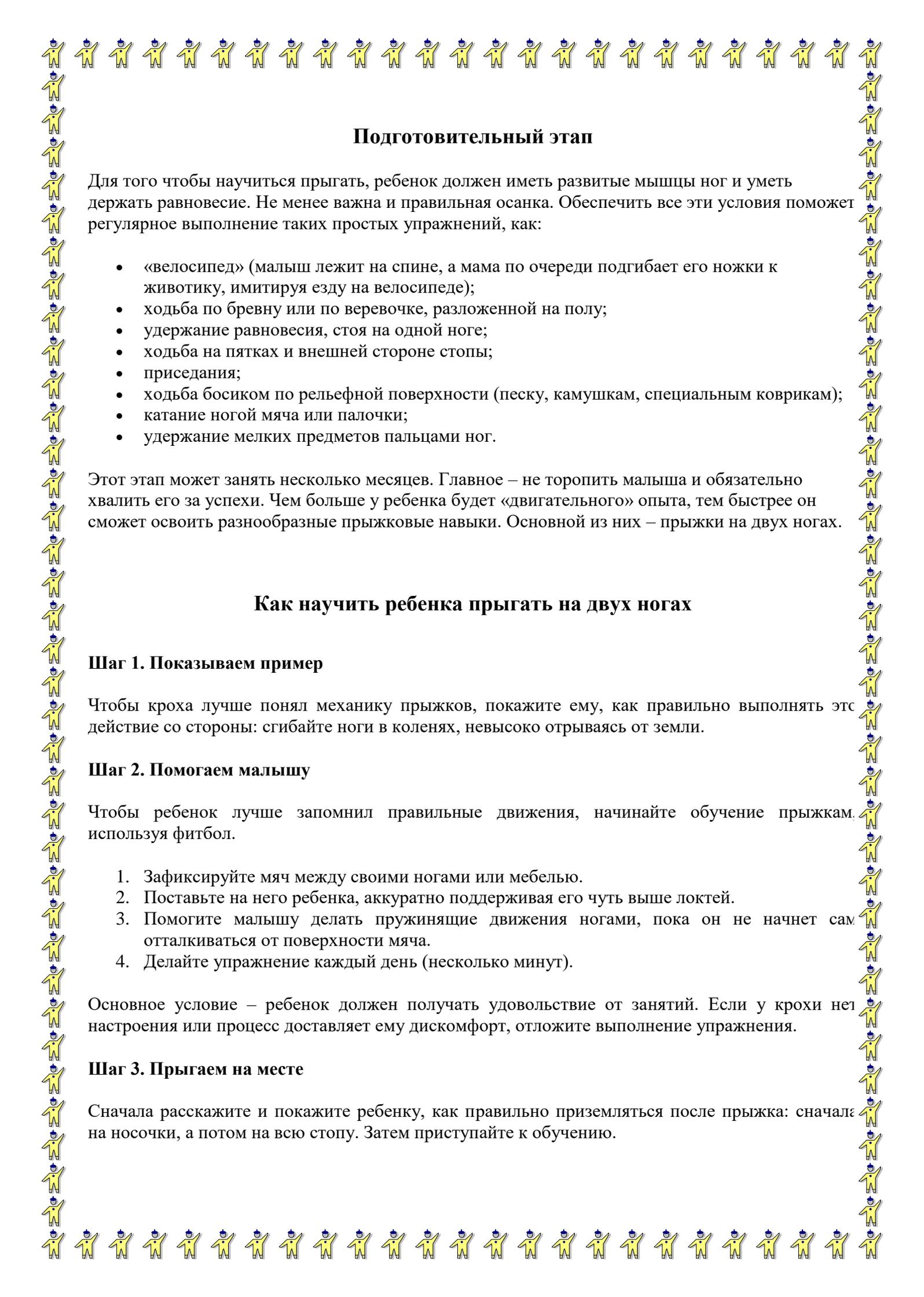
Чтобы избежать трудностей и проблем со здоровьем, важно знать подходящий возраст для обучения прыжкам и правильные техники.

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 животу, 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

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

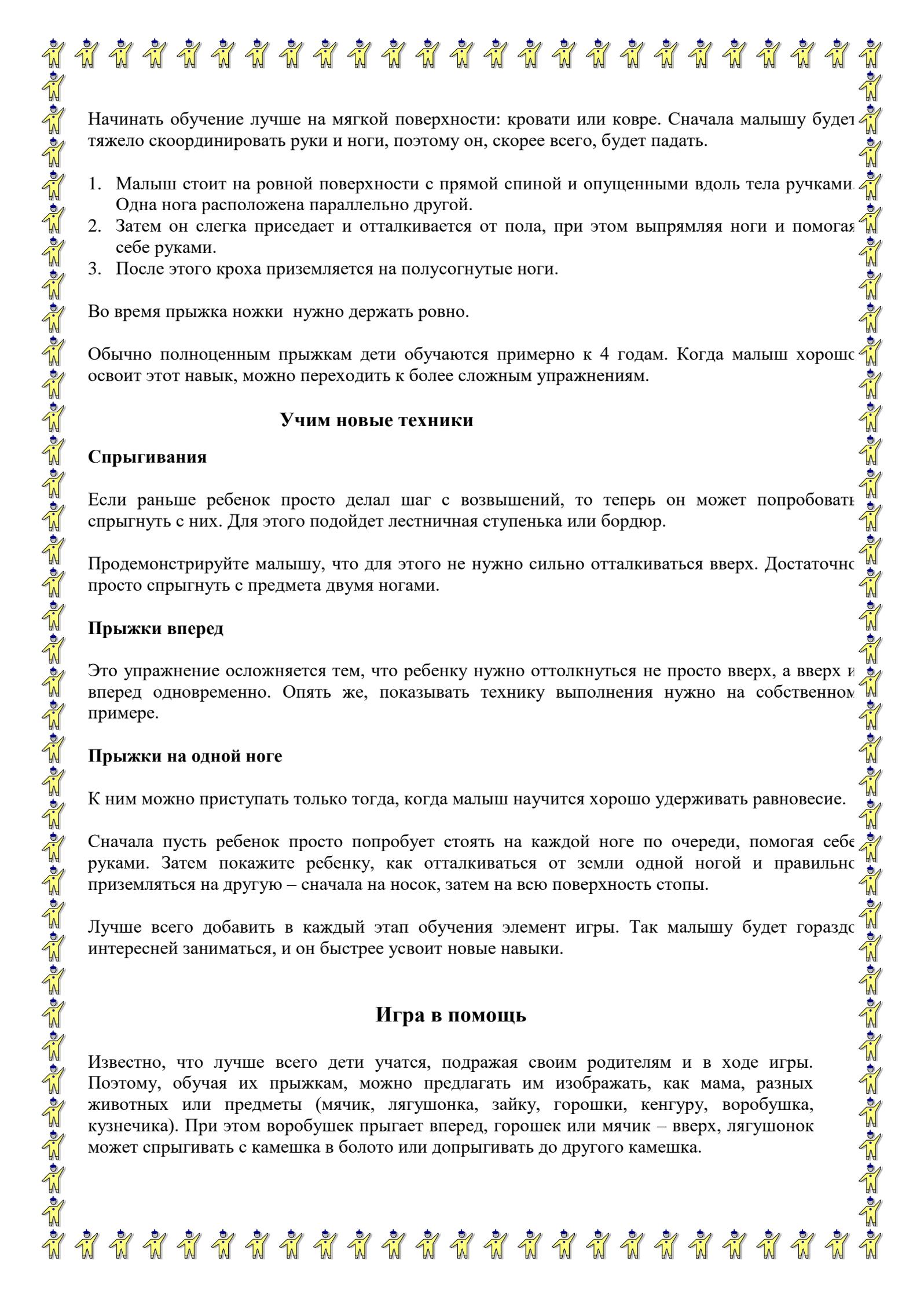
Чтобы ребенок лучше запомнил правильные движения, начинайте обучение прыжкам, используя фитбол.

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.

Учим новые техники

Спрыгивания

Если раньше ребенок просто делал шаг с возвышений, то теперь он может попробовать спрыгнуть с них. Для этого подойдет лестничная ступенька или бордюр.

Продемонстрируйте малышу, что для этого не нужно сильно отталкиваться вверх. Достаточно просто спрыгнуть с предмета двумя ногами.

Прыжки вперед

Это упражнение осложняется тем, что ребенку нужно оттолкнуться не просто вверх, а вверх и вперед одновременно. Опять же, показывать технику выполнения нужно на собственном примере.

Прыжки на одной ноге

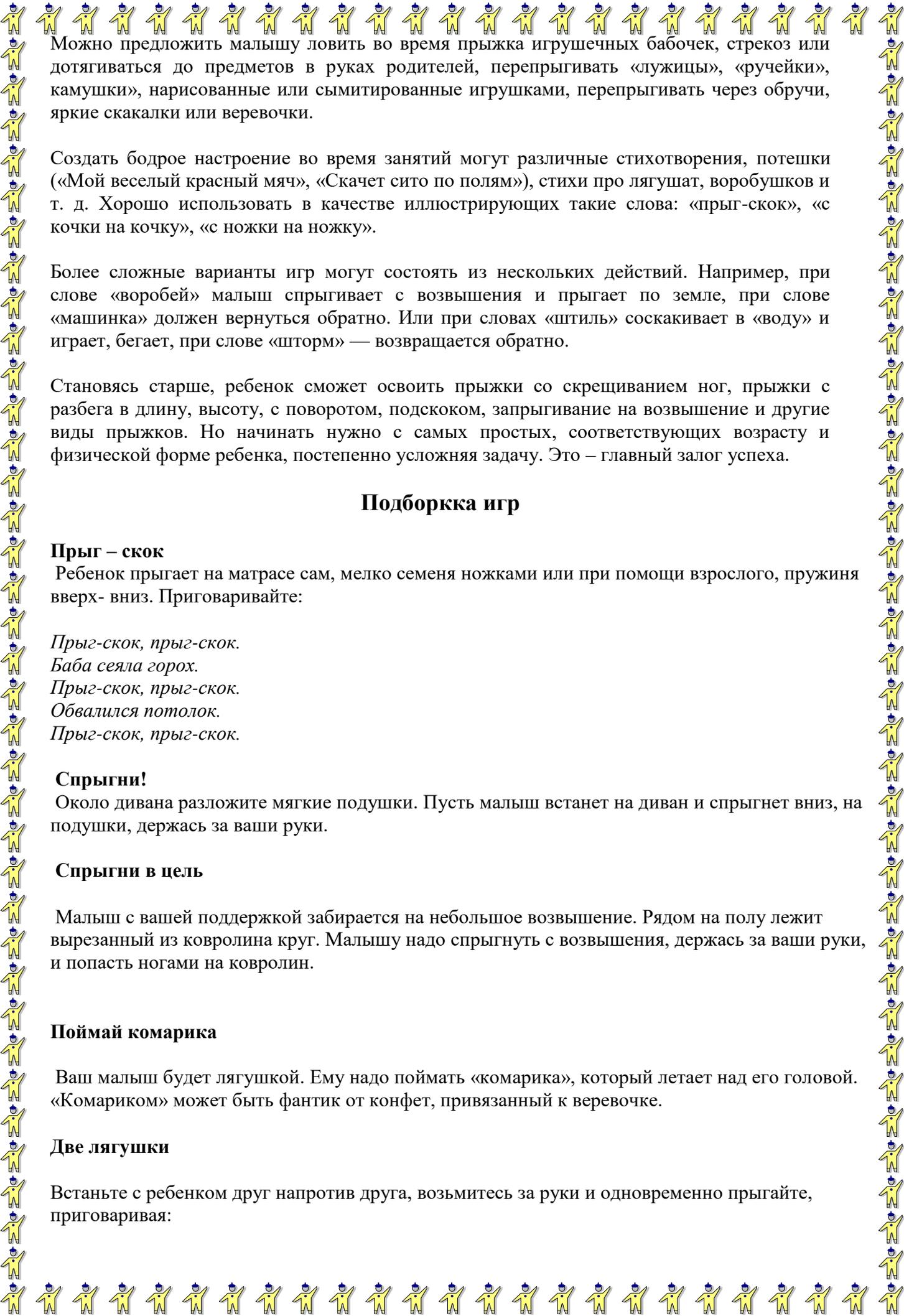
К ним можно приступать только тогда, когда малыш научится хорошо удерживать равновесие.

Сначала пусть ребенок просто попробует стоять на каждой ноге по очереди, помогая себе руками. Затем покажите ребенку, как отталкиваться от земли одной ногой и правильно приземляться на другую – сначала на носок, затем на всю поверхность стопы.

Лучше всего добавить в каждый этап обучения элемент игры. Так малышу будет гораздо интереснее заниматься, и он быстрее усвоит новые навыки.

Игра в помощь

Известно, что лучше всего дети учатся, подражая своим родителям и в ходе игры. Поэтому, обучая их прыжкам, можно предлагать им изображать, как мама, разных животных или предметы (мячик, лягушонка, зайку, горошки, кенгуру, воробушка, кузнечика). При этом воробушек прыгает вперед, горошек или мячик – вверх, лягушонок может спрыгивать с камешка в болото или допрыгивать до другого камешка.



Можно предложить малышу ловить во время прыжка игрушечных бабочек, стрекоз или дотягиваться до предметов в руках родителей, перепрыгивать «лужицы», «ручейки», камушки», нарисованные или сымитированные игрушками, перепрыгивать через обручи, яркие скакалки или веревочки.

Создать бодрое настроение во время занятий могут различные стихотворения, потешки («Мой веселый красный мяч», «Скачет сито по полям»), стихи про лягушат, воробушков и т. д. Хорошо использовать в качестве иллюстрирующих такие слова: «прыг-скок», «с кочки на кочку», «с ножки на ножку».

Более сложные варианты игр могут состоять из нескольких действий. Например, при слове «воробей» малыш спрыгивает с возвышения и прыгает по земле, при слове «машинка» должен вернуться обратно. Или при словах «штиль» соскакивает в «воду» и играет, бегаёт, при слове «шторм» — возвращается обратно.

Становясь старше, ребенок сможет освоить прыжки со скрещиванием ног, прыжки с разбега в длину, высоту, с поворотом, подскоком, запрыгивание на возвышение и другие виды прыжков. Но начинать нужно с самых простых, соответствующих возрасту и физической форме ребенка, постепенно усложняя задачу. Это – главный залог успеха.

Подборка игр

Прыг – скок

Ребенок прыгает на матрасе сам, мелко семеня ножками или при помощи взрослого, пружиня вверх- вниз. Приговаривайте:

Прыг-скок, прыг-скок.

Баба сеяла горох.

Прыг-скок, прыг-скок.

Обвалился потолок.

Прыг-скок, прыг-скок.

Спрыгни!

Около дивана разложите мягкие подушки. Пусть малыш встанет на диван и спрыгнет вниз, на подушки, держась за ваши руки.

Спрыгни в цель

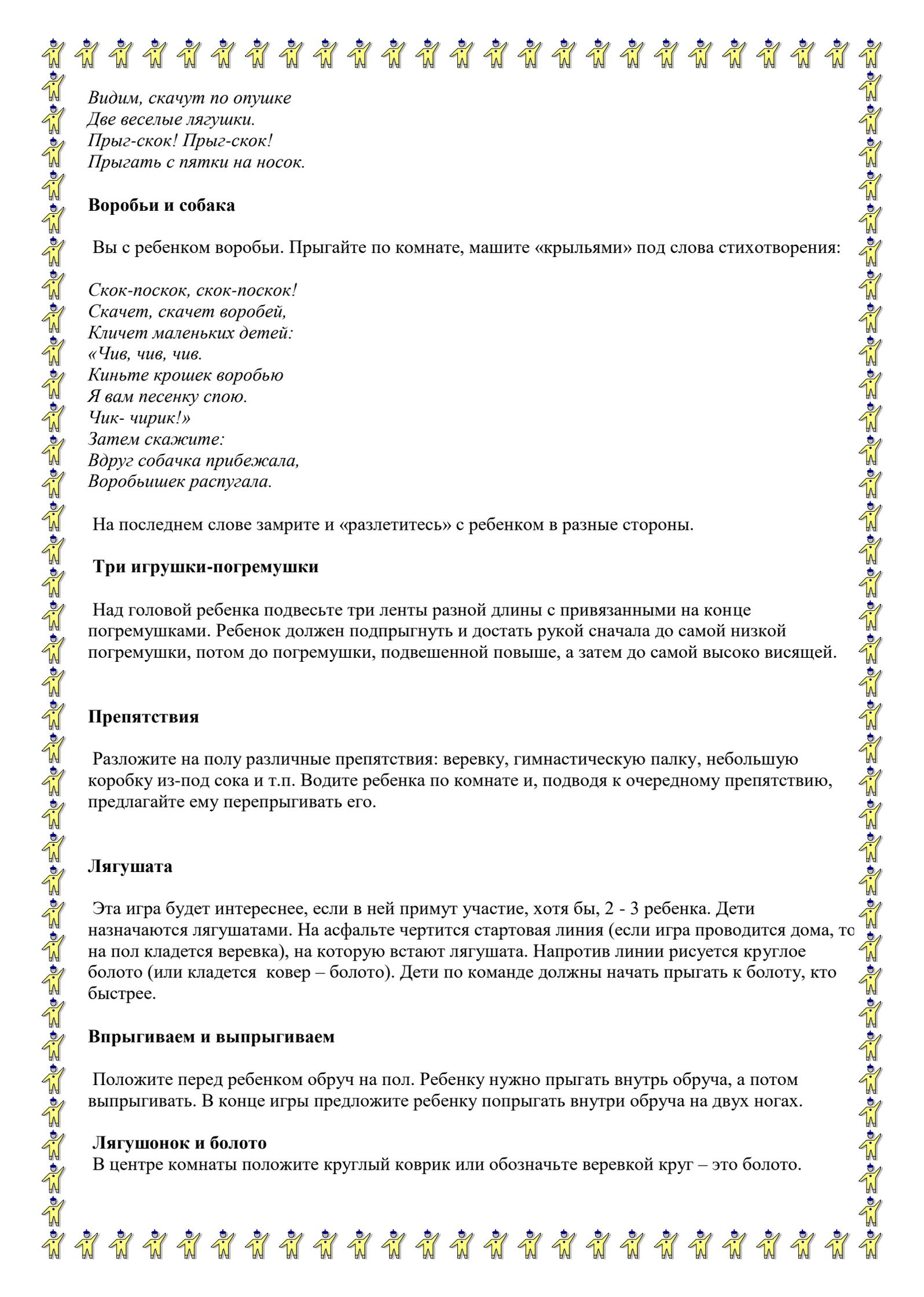
Малыш с вашей поддержкой забирается на небольшое возвышение. Рядом на полу лежит вырезанный из ковролина круг. Малышу надо спрыгнуть с возвышения, держась за ваши руки, и попасть ногами на ковролин.

Поймай комарика

Ваш малыш будет лягушкой. Ему надо поймать «комарика», который летает над его головой. «Комариком» может быть фантик от конфет, привязанный к веревочке.

Две лягушки

Встаньте с ребенком друг напротив друга, возьмитесь за руки и одновременно прыгайте, приговаривая:



*Видим, скачут по опушке
Две веселые лягушки.
Прыг-скок! Прыг-скок!
Прыгать с пятки на носок.*

Воробьи и собака

Вы с ребенком воробьи. Прыгайте по комнате, машите «крыльями» под слова стихотворения:

*Скок-поскок, скок-поскок!
Скачет, скачет воробей,
Кличет маленьких детей:
«Чив, чив, чив.
Киньте крошек воробью
Я вам песенку спою.
Чик- чирик!»
Затем скажите:
Вдруг собачка прибежала,
Воробьишек распугала.*

На последнем слове замрите и «разлетитесь» с ребенком в разные стороны.

Три игрушки-погремушки

Над головой ребенка подвесьте три ленты разной длины с привязанными на конце погремушками. Ребенок должен подпрыгнуть и достать рукой сначала до самой низкой погремушки, потом до погремушки, подвешенной повыше, а затем до самой высоко висящей.

Препятствия

Разложите на полу различные препятствия: веревку, гимнастическую палку, небольшую коробку из-под сока и т.п. Водите ребенка по комнате и, подводя к очередному препятствию, предлагайте ему перепрыгивать его.

Лягушата

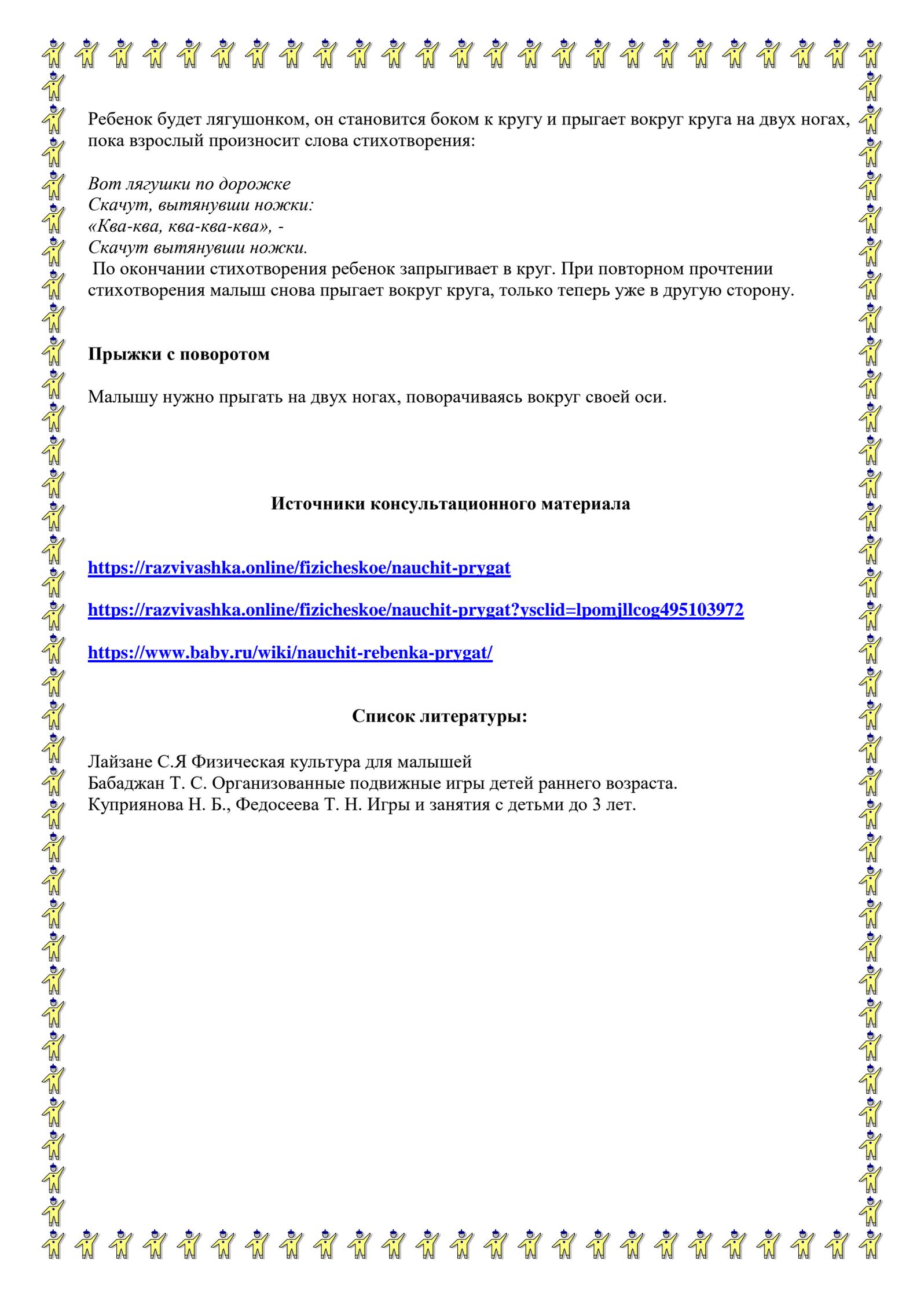
Эта игра будет интереснее, если в ней примут участие, хотя бы, 2 - 3 ребенка. Дети назначаются лягушатами. На асфальте чертится стартовая линия (если игра проводится дома, то на пол кладется веревка), на которую встают лягушата. Напротив линии рисуется круглое болото (или кладется ковер – болото). Дети по команде должны начать прыгать к болоту, кто быстрее.

Впрыгиваем и выпрыгиваем

Положите перед ребенком обруч на пол. Ребенку нужно прыгать внутрь обруча, а потом выпрыгивать. В конце игры предложите ребенку попрыгать внутри обруча на двух ногах.

Лягушонок и болото

В центре комнаты положите круглый коврик или обозначьте веревкой круг – это болото.



Ребенок будет лягушонком, он становится боком к кругу и прыгает вокруг круга на двух ногах, пока взрослый произносит слова стихотворения:

*Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки:
«Ква-ква, ква-ква-ква», -
Скачут вытянувши ножки.*

По окончании стихотворения ребенок запрыгивает в круг. При повторном прочтении стихотворения малыш снова прыгает вокруг круга, только теперь уже в другую сторону.

Прыжки с поворотом

Малышу нужно прыгать на двух ногах, поворачиваясь вокруг своей оси.

Источники консультационного материала

<https://razvivashka.online/fizicheskoe/nauchit-prygat>

<https://razvivashka.online/fizicheskoe/nauchit-prygat?ysclid=lpomjllcog495103972>

<https://www.baby.ru/wiki/nauchit-rebenka-prygat/>

Список литературы:

Лайзана С.Я Физическая культура для малышей
Бабаджан Т. С. Организованные подвижные игры детей раннего возраста.
Куприянова Н. Б., Федосеева Т. Н. Игры и занятия с детьми до 3 лет.