

## Как научить ребенка 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. Но как можно научить своего ребенка прыгать? С чего начать?

Перед тем как научить ребенка прыгать, нужно подготовить малыша физически. Ведь для овладения прыжками важно, чтобы у него были сильные мышцы ног, крепкие кости и связки, хорошая осанка, развитый вестибулярный аппарат (умение держать равновесие). Без этого кроха будет падать. Нарботать всю эту базу можно с помощью специального комплекса, в который входят такие упражнения: «велосипед»; ходьба на носках; ходьба на внешней стороне стопы; ходьба на пятках; приседания; упражнения на укрепление пресса и мышц спины; ходьба с притягиванием ног поочередно к животу («цапля»); удержание равновесия на одной ноге с раскинутыми в стороны руками («цапля в болоте»); использование качелей; ходьба по бревну.

Выполнять все эти упражнения ребенок будет охотнее, если подавать их в игровом ключе. Изображать длинноногую цаплю, крадущуюся лисичку, переваливающегося медвежонка, куклу-неваляшку ребенку намного интереснее, чем просто делать то, что требует взрослый. Но в любом случае родители должны контролировать и подстраховывать ребенка во время выполнения всех упражнений, показывать ему личный пример.

Этот этап может занять несколько месяцев, прежде чем мышцы, связки и вестибулярный аппарат малыша будут готовы к испытанию прыжками. Поэтому не стоит торопить события, пока не станет очевидно, что ребенок научился держать равновесие и осанку, а его ножки достаточно окрепли.

Начинать освоение прыжков нужно с самых простых упражнений: подпрыгивания на двух ногах на месте; прыжков с продвижением вперед; спрыгивания с небольшого возвышения; прыжков на одной ножке. Последний этап ребенок сможет освоить примерно к 4 годам, это нормально.

Подпрыгивание на месте. Во время первых прыжков дети чаще всего приземляются на всю стопу на ровных ножках, при этом руки и ноги не скоординированы, что может привести к падениям. Поэтому начинать занятия лучше на мягкой поверхности: матрасе, диване. Малышу объясняют, что приземляться нужно сначала на носочки, а затем уже ставить всю ступню, ножки при приземлении нужно немножко сгибать. Последовательность действий такова: ступни малыша стоят параллельно, ручки опущены; малыш немного приседает и отталкивается от опоры, выпрямляя ножки и помогая себе ручками; прыжок выполняется с прямыми ногами; приземляется на переднюю часть стопы (ножки полусогнуты).

Прыжки вперед. Когда ребенок научится подпрыгивать, нужно показать ему, как отталкиваться, чтобы прыгнуть вперед (толчок вперед-вверх).

Спрыгивание. После того, как освоены эти прыжки, можно начинать обучение спрыгиванию с возвышения. Это может быть, например, ступенька. Разница заключается лишь в том, что малышу не нужно сильно отталкиваться вверх. Прыжки на одной ноге. Этот навык можно освоить только при умении хорошо держать равновесие. Ребенок поджимает одну ногу, отталкиваясь и приземляясь с помощью другой, помогая себе держать равновесие руками.

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, бегаем, 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.