ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

РАЗВИВАТЬ НАВЫКИ ПРЫЖКОВ

Перед тем как развивать у ребенка навыки прыжков, ознакомьтесь с основными техниками прыжков и узнайте о пользе прыжков для физического развития ребенка.

- ***Объясните ребенку**, что сегодня вы с ним будете заниматься прыжками. Покажите, как правильно отталкиваться при прыжке – одновременно обеими ногами. Покажите, как правильно приземляться при прыжке – **сначала на носки, затем на всю стопу.***
- *Начинайте тренировать ребенка **с небольших прыжков**, оттачивая его технику. **Не требуйте** от ребенка прыгнуть как можно дальше или выше, объясните, что главное – **правильно приземлиться и не потерять равновесие.***
- *После того как навык отталкивания и приземления будет усвоен и ребенок будет легко прыгать и приземляться, начните учить его прыгать **через различные препятствия** (через игрушку, через дощечку, ямку, канавку и т. д.), постепенно усложняя задачу и увеличивая высоту и длину препятствия.*

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РОДИТЕЛЯМ

СОЗДАЙТЕ РЕБЕНКУ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРЫЖКОВ

- ☑ *Обеспечьте ребенка удобной обувью.*
- ☑ *Подберите одежду, в которой ребенку будет комфортно прыгать и которая не будет сковывать его движения.*
- ☑ *Тренируя приземление, найдите место, с которого можно спрыгивать – низкие скамейки, бордюры, невысокие сухие плоские камни, бревна, пеньки. Летом можно спрыгивать с невысокого берега в мелкую воду, убедившись предварительно в безопасности дна. Зимой можно прыгать со снежных валов в мягкий снег.*