



Детская скакалка – супертренажер!

Все дети любят подвижные игры. Гоня мяч во дворе, прыгая и бегая со сверстниками, ребенок, укрепляет свой организм. Пожалуй, бег и прыжки самые универсальные средства оздоровления, причем, не только в детстве, но и в любом возрасте.

При беге и прыжках в процесс активного движения вовлекается весь организм, развиваются разные группы мышц. Человек приобретает силу и выносливость. Но и это еще не все. При равномерной физкультурной нагрузке улучшаются умственные способности. Оказывается, во время бега клетки организма получают во много раз больше кислорода и питательных веществ, чем в состоянии покоя. Естественно, они таким же ускоренным темпом освобождаются от шлаков. В первую очередь этот процесс затрагивает клетки головного мозга, наиболее восприимчивые к притоку кислорода. Именно поэтому, занятия бегом улучшают функции головного мозга. Однако плохо: в дождливую погоду или в сильный мороз особенно не побегаешь из-за слякоти и холода.

И в непогоду можно найти выход. Существуют очень простые приспособления, помогающие сделать тренировку увлекательной, и эффективной.

Одно из лучших приспособлений для тех, кто хочет стать сильным, умным и красивым – обычная детская скакалка. Та самая веревочка с ручками, к которой мальчишки относятся с некоторым пренебрежением, считая это чисто девчачьей забавой. Они ошибаются: это занятие – не только забава, и полезно оно не только девочкам.

Борцы, бегуны, фехтовальщики часто применяют это простенькое приспособление не только для сгонки веса, но и для укрепления силы ног, поскольку им требуются мощные икроножные мышцы и отличная координация.

Можно сказать, что скакалка – супертренажер, настолько она полезна, проста и удобна. Самые опытные тренеры до сих пор используют ее в тренировках даже с именитыми спортсменами.

Скакалка помогает развивать основные двигательные качества – силу, выносливость, скорость, ловкость. За счет прыжков можно добиться великолепных результатов в развитии согласованности движений, научиться правильно распределять степень мышечного напряжения практически во всех отделах тела, натренировать сердце, сосуды, мышцы.

Научившись прыгать, ребенок быстро войдет во вкус, и уже тогда его от этого занятия не оторвешь. В плане выносливости он будет получать даже

более значительную нагрузку, чем при беге на длительные дистанции. Конечно, здесь следует соблюдать осторожность – ребят, имеющих лишний вес или проблемы со здоровьем, нужно научить правильно дозировать нагрузки, контролируя пульс. К тому же сформированные нагрузки могут вызвать сильные мышечные боли.

Благодаря скакалке развивается и сила. В первую очередь нагрузка падает на мышцы голени и стопы, активно работают также мышцы рук и торса. Постепенно ребенок учится включать в работу минимум мышц, экономить энергию и распределять силы для более продолжительной работы.

Скоростные качества также не плохо тренируются. Лучше всего обрабатывать их таким образом: за минимальный промежуток времени (30 сек.) совершить максимальное количество прыжков. Чтобы заинтересовать ребенка, можно предложить поставить ему личный рекорд.

Прыжки через скакалку помогают формироваться костной ткани. Благодаря занятиям на этом «тренажере» ноги приобретают красивую форму, становятся длинными. А регулярная нагрузка на стопы при правильном мягком приземлении – отличная профилактика плоскостопия. Развернутые во время прыжков плечи и отведенные в сторону руки, помогают не только вырабатывать правильную осанку, но и гарантируют максимальный приток в легкие.

Хорошая физическая нагрузка помогает развиваться сердцу, способствует укреплению всего опорно-двигательного аппарата.

Как выбрать скакалку? Нужно обязательно примерить ее по росту. Для этого ребенок должен взять ее за ручки, встать на нее и развести руки под углом 45° от туловища. Не торопитесь отрезать скакалку, если она окажется длинной, ведь ребенок быстро растет. Если есть необходимость, можно просто перевязать узел в руках.

Только не покупайте ребенку яркие, китайские скакалки, они очень легкие, быстро рвутся. Лучше всего взять бельевую веревку или даже телефонный провод.

Со скакалкой можно заниматься где угодно: на улице, в парке, дома, в коридоре. Взрослые могут соорудить скакалку и для себя. Польза огромная, да и ребенку будет веселее тренироваться вместе с родителями, а то и с бабушками и с дедушками.



Видео «Как научить ребёнка прыгать на скакалке»
<https://www.youtube.com/watch?v=JKMRMVI5xo>