

Детская скакалка - супертренажёр

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. Самые опытные тренеры до сих пор используют ее в тренировках даже с именитыми спортсменами. Почему? Вы легко поймете это, если попрыгаете через скакалку без остановки в течение хотя бы одной минуты. С непривычки нагрузка покажется вам весьма ощутимой. Но дело не только в интенсивности нагрузки.

Скакалка помогает развивать основные двигательные качества — силу, выносливость, скорость, ловкость. К сожалению, не все современные дети умеют прыгать через скакалку. Постарайтесь заинтересовать ребенка, пригласите его в компанию соседских ребят. Ведь именно за счет прыжков можно добиться великолепных результатов в развитии согласованности движений (то есть развить ловкость), научиться правильно, распределять степень мышечного напряжения практически во всех отделах тела, натренировать сердце, сосуды, мышцы.

Научившись прыгать, ребенок быстро войдет во вкус, и уж тогда его от этого занятия не оторвешь. В плане выносливости он будет получать даже более значительную нагрузку, чем при беге на длинные дистанции. Конечно, здесь следует соблюдать осторожность — ребят, имеющих лишний вес или проблемы со здоровьем, нужно научить правильно, дозировать нагрузки, контролируя пульс.

Прыжки через скакалку надо разнообразить, подобрать нагрузку и спланировать ее по нарастающей. Если вы сами не можете определить оптимальную нагрузку для своего ребенка и составить для него хотя бы примерный план занятий, обратитесь к инструктору. Он с удовольствием покажет вам основные упражнения и обсудит интенсивность нагрузки. Благодаря скакалке развивается и сила и скоростные качества.

Чтобы заинтересовать ребенка, можно предложить ему поставить личный рекорд.

Да, скакалка — универсальный тренажер, который может развить все физические качества, за исключением, пожалуй, гибкости. Регулярная нагрузка на стопы при правильном мягком приземлении — **отличная профилактика плоскостопия**. Развернутые во время прыжков плечи и отведенные в сторону руки помогают не только выработать правильную осанку, но и гарантируют максимальный приток воздуха 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 градусов от туловища. Не торопитесь обрезать скакалку, если она окажется длинной, ведь ребенок быстро растет. Если есть необходимость, можно просто перевязать узел в ручках - Только не покупайте ребенку яркие китайские скакалочки, они очень легкие, быстро рвутся. Со скакалкой можно заниматься где угодно: на улице, в парке, дома, в коридоре.

Взрослые могут приобрести скакалку и для себя. Польза огромная, да и ребенку будет веселее тренироваться вместе с родителями, а то и с бабушками или с дедушками.



Подготовила
инструктор по физкультуре Рыжова Л.Ф.
по материалам Интернета