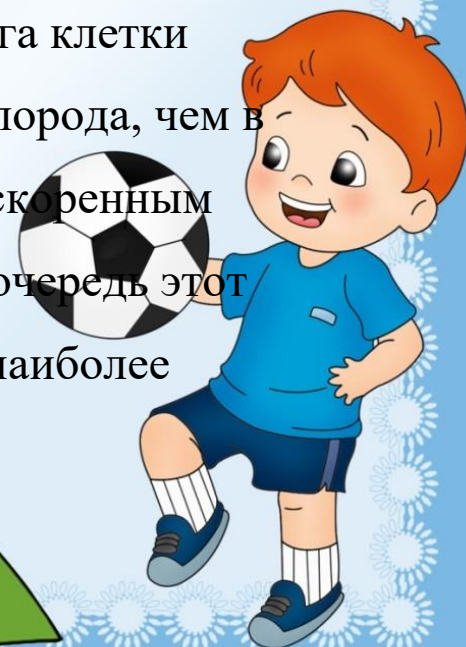
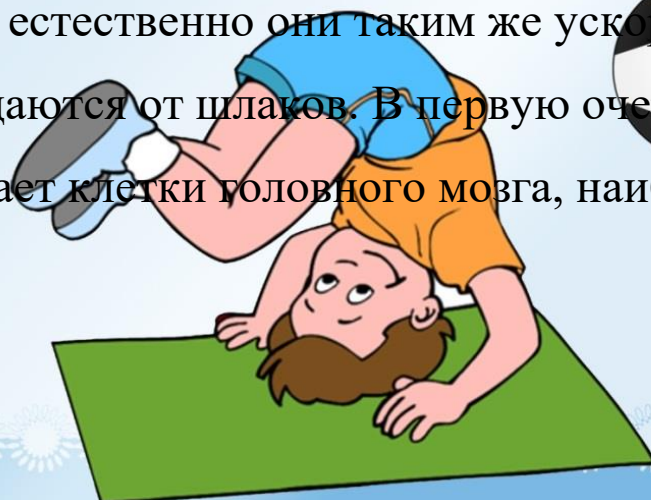
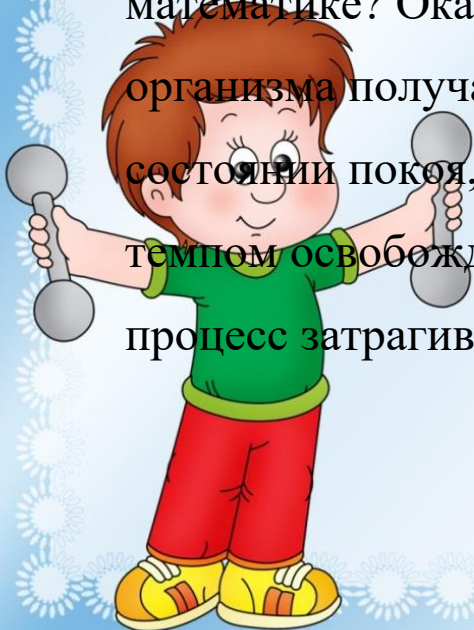


# Детская скакалка-супертренажер

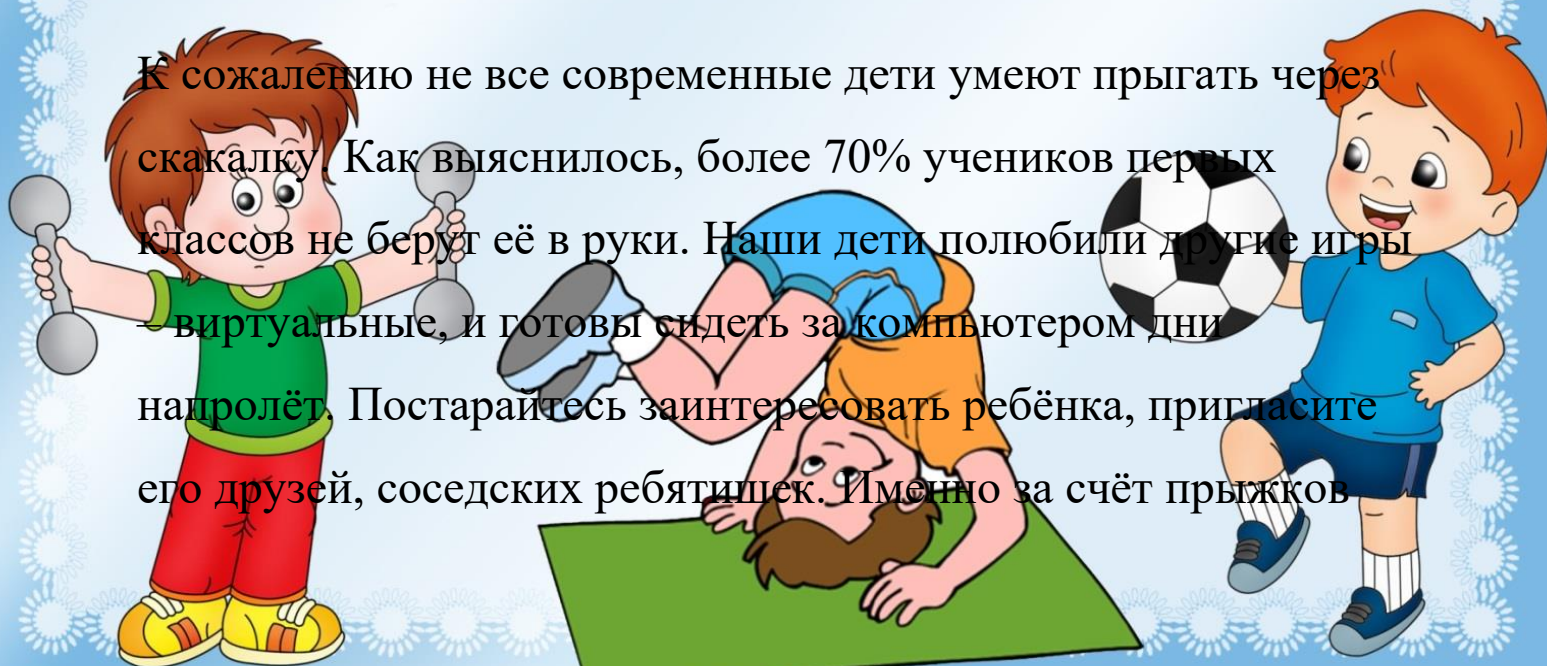
Древние греки старались достичь равновесия между духовным и физическим развитием, именуя это красивым словом гармония, нам всем хотелось бы вырастить своих детей гармонично развитыми. Как это сделать? Все дети любят подвижные игры, бег и прыжки – самые универсальные средства оздоровления, причём не только в детском, но и в любом возрасте. Это и понятно: при беге и прыжках в процесс активного движения вовлекается весь организм, развиваются разные группы мышц. Человек приобретает силу и выносливость. Но и это ещё не всё. При равномерной физической нагрузке улучшаются умственные способности ребёнка, благодаря физическим нагрузкам, особенно регулярным пробежкам он лучше учится. Казалось бы, какая связь между бегом и успехами, например в математике? Оказывается прямая, во время бега клетки организма получают во много раз больше кислорода, 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.

Для занятий физкультурой совсем не обязательно покупать дорогостоящие тренажёры. Существуют очень простые приспособления, помогающие сделать тренировку и увлекательной, и эффективной. Одно из лучших приспособлений для тех, кто хочет стать сильным, умным и красивым - обычная детская скакалка. Можно сказать, что скакалка-супертренажёр, настолько она полезна, проста и удобна. Самые опытные тренеры до сих пор используют её в тренировках с самыми именитыми спортсменами. Почему? Вы легко поймёте 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 физические качества - силу, выносливость, скорость, ловкость.

К сожалению не все современные дети умеют прыгать через скакалку. Как выяснилось, более 70% учеников первых классов не берут её в руки. Наши дети полюбили другие игры - виртуальные, и готовы сидеть за компьютером дни напролёт. Постарайтесь заинтересовать ребёнка, пригласите его друзей, соседских ребят. Именно за счёт 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, ребёнок быстро войдёт во вкус, и уж тогда его от этого занятия не оторвёшь. 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.

Благодаря скакалке развивается не только выносливость и ловкость, но и сила, в первую очередь нагрузка падает на мышцы голени и стопы, активно работают так же мышцы рук и торса. Постепенно ребёнок учится включать в работу минимум мышц, экономить энергию и распределять силы для более продолжительной работы. Этот навык очень ценен, он потом переносится на любые физические занятия, будь то бег или плавание. Скоростные качества тоже неплохо

тренируются. Лучше всего отрабатывать их таким образом: за минимальный промежуток времени (30 секунд) совершить максимальное количество прыжков.



Чтобы заинтересовать ребёнка предложите ему поставить личный рекорд. Да скакалка – универсальный тренажёр, который может развить все физические качества, за исключением гибкости. Впрочем, как способ для разогревания мышц при подготовке к упражнениям на растяжку, она так же весьма эффективна.

Особенно полезна она малышам. Ребёнок быстро растёт, а прыжки через скакалку помогают формироваться костной ткани, а регулярная нагрузка на стопы при правильном мягком приземлении - отличная профилактика плоскостопия.

Развернутые во время прыжков плечи и отведенные в стороны руки помогают не только выработать правильную осанку, но и гарантируют максимальный приток воздуха в легкие.





## Как правильно выбрать скакалку?

Нужно обязательно примерить её по росту, для этого ребёнок должен взять её за ручки, встать на неё и развести руки под углом 45 градусов от туловища. Не торопитесь обрезать скакалку если она окажется длинной, ведь ребёнок быстро растёт, можно просто перевязать узел в ручках, только не покупайте ребёнку яркие китайские скакалочки они очень лёгкие, быстро рвутся. Со скакалкой можно заниматься где угодно: на улице, в парке, в коридоре, дома. Взрослые могут соорудить скакалку и для себя, огромная польза для здоровья и ребёнку веселее!

