

«ДЕТСКАЯ СКАКАЛКА - СУПЕРТРЕНАЖЕР»

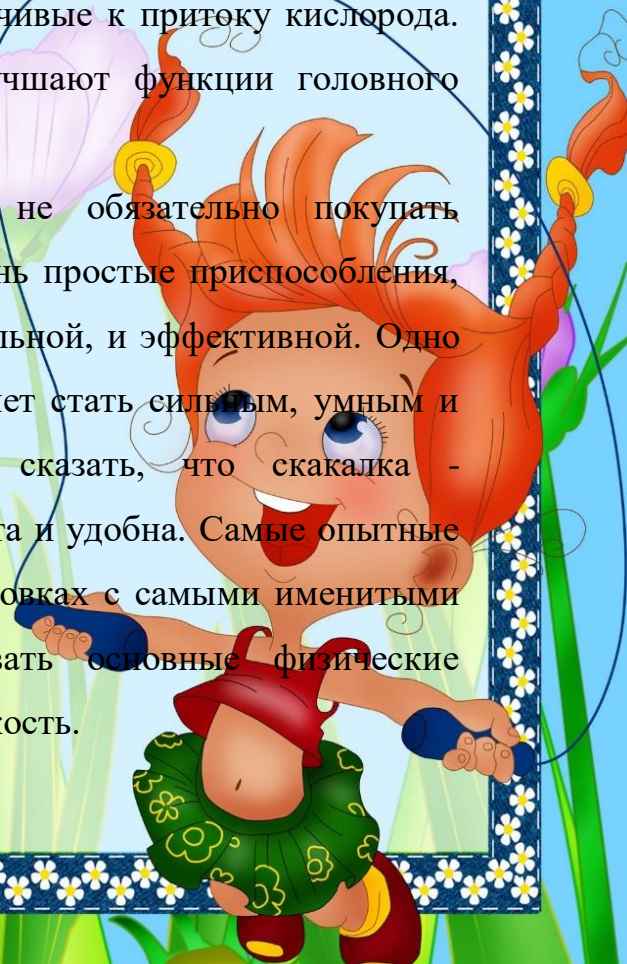
Инструктор по физической культуре

Гончарова Ольга Викторовна

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, он лучше учится.

Казалось бы, какая связь между бегом, прыжками и успехами, например в математике? Оказывается прямая, во время бега и прыжков 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 физические нагрузки 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 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. Скакалка помогает развивать основные физические качества - силу, выносливость, скорость, ловкость.



К сожалению не все современные дети умеют прыгать через скакалку. Как выяснилось, более 70% детей 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 ребятшек. Научившись прыгать, ребёнок быстро войдёт во вкус, и уж тогда его от этого занятия не оторвёшь. Конечно, здесь следует соблюдать осторожность - ребят, имеющих лишний вес или проблемы со здоровьем, нужно научить, правильно дозировать нагрузки, контролируя пульс.

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. Да скакалка – универсальный тренажёр, который может развить все физические качества, за исключением гибкости. 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. 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!

Прыгайте вместе и будьте здоровы!

