



КОНСУЛЬТАЦИЯ

ПОЛЬЗА ИГР СО СКАКАЛКОЙ



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 ребятишек. 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.

Прыжки через скакалку надо разнообразить, подобрать нагрузку и спланировать её по нарастающей. 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 выработать правильную осанку, но и гарантируют максимальный приток воздуха в легкие.

Как научить ребенка прыгать на скакалке?

Шаг 1.

Обучать детей прыгать на скакалке можно начинать уже с 4-летнего возраста. Подберите скакалку соответственно росту ребенка. Попросите малыша встать на середину скакалки обеими ногами, натянуть ее концы согнутыми руками до подмышек. Если скакалка длинная, отрегулируйте ее.

Шаг 2.

Покажите, как правильно держать скакалку. Возьмите ее за ручки свободно, кисти не напрягайте. Скакалочка должна находиться сзади и касаться пола. Пусть малыш сам попробует держать скакалку.

Шаг 3.

Далее научите малыша правильно вращать скакалку. Дети обычно пытаются крутить всей рукой, поправляйте их, чтобы вращали кистями (причем руки должны быть слегка согнутыми). Если у ребенка не получается это движение, разрежьте скакалку на две половинки, чтобы ребенок научился крутить скакалку сначала одной рукой, потом второй и обеими руками вместе.

Шаг 4.

Когда ребенок научится синхронно вращать скакалку обеими руками, начинайте учить его перепрыгивать. Делайте вместе с ним следующие упражнения. Поднимайтесь на носки и переступайте на пятки и наоборот. Затем можно добавить скакалку, перекинуть ее, преступить поочередно каждой ножкой и повторить все движения сначала.

Шаг 5.

Очень хорошо помогает научить перепрыгивать через скакалку игра в салки. Водящий крутит скакалку, а играющие должны перепрыгнуть через нее, отталкиваясь от пола двумя ногами одновременно. Сделайте игру еще интереснее, пусть дети, перепрыгивая через скакалку, машут руками, как птички.

Шаг 6.

Подготовительные упражнения помогут скоординировать движения руками и ногами, а со временем научатся выполнять несколько прыжков подряд. Также очень важно научить детей правильно приземляться на носочки, упруго и мягко, опускаясь на всю стопу.

Шаг 7.

В 5-летнем возрасте дети могут освоить самые разнообразные прыжки вперед, назад, с продвижением, перескакивание с одной ноги на другую, крест-накрест. Позвольте им самим придумать игры со скакалкой, и малыши будут с удовольствием прыгать.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Скакалку нужно правильно подобрать по росту. Для этого вытянуть руки со сложенной вдвое скакалкой вперед. Она должна слегка доставать до пола. Если слишком длинная или короткая, будет неудобно заниматься.

ЭТО ВАЖНО!

Детям с заболеваниями позвоночника, суставов и сердца прыжки на скакалке запрещены. Они могут усугубить ситуацию. В то же время подвижные игры для детей необходимы, особенно на свежем воздухе. Со скакалкой можно придумать спокойные упражнения, так как играя с этим полезным тренажером, ребенок укрепит свое здоровье.

