**Скакалка - самый лучший тренажер.**

|  |
| --- |
| C:\Users\User\Desktop\i (1).jpg Во все времена среди детворы большой популярностью пользовалась **скакалка**.  Огромное удовольствие малышам приносят различные прыжки и ***упражнения со скакалкой***. Кроме хорошего настроения, веселые упражнения со скакалкой дарят еще и здоровье.  Упражнения со скакалкой – только плюсы!   * Скакалка поможет укрепить сердце и легкие. * Ребенок не будет набирать лишний вес. * Благодаря скакалке ребенок будет дальше прыгать и быстрее бегать. * Каждое занятие со скакалкой укрепляет здоровье. * Скакалка наполнит ребенка хорошим настроением.   Упражнения и прыжки со скакалкой способствуют укреплению мышц тела, оказывают благотворное влияние на дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма, улучшают осанку, хорошо развивают равновесие и координацию движений.  Упражнения со скакалкой вырабатывают легкие и пластичные движения, чувство ритма. И ни в коем случае нельзя утверждать, что игры, упражнения со скакалкой только для девочек. Если мальчик не хочет делать упражнения со скакалкой, аргументируя это тем, что через скакалку прыгают только девочки, объясните ему, что упражнения со скакалкой очень часто практикуют и настоящие спортсмены: боксеры, борцы, волейболисты, пловцы и штангисты.  Детский спорт на скакалке предполагает ряд условий:   * Ребенок должен быть сосредоточен на том, что он делает. * Скакалка должна быть не слишком короткой, но и не слишком длинной. * В комнате должно быть достаточно места для того, чтобы свободно заниматься со скакалкой. * Ребенок должен быть настроен позитивно. Подбадривайте его – он не должен сдаваться. Дети должны понимать, что каждая доведенная до конца тренировка – это вложение в собственное здоровье. * Ребенок должен начинать с самого простого. Упражнения со скакалкой для детей следует начинать с простых прыжков.   ***Как выбрать снаряд для упражнений со скакалкой?***  Важно правильно подобрать скакалку для ребенка – длина шнура должна соответствовать его росту. Чтобы правильно подобрать размер скакалки, нужно встать на середине скакалки (ноги, на ширине плеч) и за ручки натянуть шнур вверх.  В этом положении кисти рук должны практически касаться подмышечных впадин. Впрочем, если скакалка велика для малыша, можно просто подрезать шнур и завязать одинаковые узлы с обоих концов.  Научите ребенка правильно прыгать на скакалке:   * Ребенок должен держать ручки скакалки устойчивым хватом. * При помощи запястий ребенок должен выполнять круговые движения. * Тело должно быть расслаблено. Взгляд должен быть направлен вперед. * Прыжок должен быть лишь на ту высоту, которая позволит скакалке пронырнуть под ногами. * Скакалка, проходя под ногами, должна слегка коснуться пола. * Ребенок должен в первую очередь обращать внимание на качество, а не на скорость прыжков.   **Учимся разным видам упражнения**  Ребенок должен уметь выполнять 2 базовых упражнения со скакалкой для детей – на двух ногах и «шаговые» прыжки. Главное, чтобы акцент делался на качество выполнения прыжков, а не на скорость.  **Базовые прыжки**  Для выполнения этого упражнения нужно прыгать одновременно 2 ногами.  Скакалка для детей не предполагает скуки во время занятий! Различие этого способа прыжков от базового заключается лишь в том, что ребенок не подпрыгивает одновременно на 2 ногах, а чередует их. При этом ноги не должны сгибаться в коленях слишком сильно – такие прыжки со стороны похожи на бег трусцой на месте.  После того, как ребенок освоит прыжки на скакалке, пусть попробует:   * Прыжки вдвоем через скакалку – все, что нужно сделать, это прыгать с кем-то синхронно через скакалку. * Наклонные прыжки – ребенок прыгает через скакалку, отставляя ноги то влево, то вправо.   Рекомендуется начинать прыгать медленно. Скорость можно развивать постепенно. И не забывайте следить, чтобы ребенок как следует растягивал ноги перед занятиями и в конце тренировки.  Противопоказания  У скакалки есть и свои противопоказания – если у ребенка проблемы с суставами, коленной чашечкой или хрящами, то любые прыжки противопоказаны. |
|  |  |