

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности №1» г. Сосновоборска

Скакалка – самый лучший тренажер



Подготовил:
Инструктор по ФК
Е. В. Рейш
1 квалификационной категории

Тут проходим не пройти:

Тут веревка на пути.

Хором девочки считают

Десять раз по десяти.

Это с нашего двора

Чемпионы, мастера

Носят прыгалки в кармане,

Скачут с самого утра.

(А. Барто)

Укрепляем здоровье со скакалкой

Во все времена среди детворы большой популярностью пользовалась скакалка, шнурок с ручками. Но, несмотря на всю ее простоту, с ней можно придумать много интересных игр. Этот тренажер развивает координацию движений у ребенка, формирует выносливость, терпение, организованность. Дети и взрослые с удовольствием прыгают на улице, дома, в спортзале. Все игры со скакалкой — подвижные, веселые, полезные для здоровья. Лучше занять ребенка прыжками на улице, чем гаджетами и бесполезным времяпровождением у экрана.

Польза скакалки для здоровья детей

Давно уже всем понятно, что скакалка — прекрасный тренажер для организма. Не только дети, но и люди разных профессий пользуются скакалкой, так как она помогает:

1. Разминаться перед занятиями спортом.

2. Тренировать и укреплять мышцы ног и рук.
3. Становиться телу сильным, ловким, выносливым.
4. Хорошо тренировать вестибулярный аппарат.
5. Развивать внимательность, наблюдательность, остроту зрения детей.

Скакалка является еще отличным кардиотренажером. Сердце во время прыжков быстрее прогоняет кровь, так улучшается физическое состояние. Икроножные мышцы ног сокращаются, помогая венам протолкнуть кровь к сердцу.

- 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 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.

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.

Научите ребенка правильно прыгать на скакалке:

Обучение 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.
- «Лыжня» — это упражнение схоже с лыжной гонкой – ребенок прыгает на скакалке, но на каждый прыжок чередует ноги. Сначала впереди правая нога, а сзади левая, и наоборот.
- Прыжки со скрещиваниями ног – во время прыжков (при подскоке) ребенок должен скрестить ноги.

Когда ребенок освоит классические упражнения на скакалке, следует опробовать более сложный вариант прыжков:

Для каждого из вышеописанных упражнений со скакалкой для детей следует уделить по 30 сек. Далее ребенок может сделать перерыв в 30 секунд и вновь повторить упражнения. Количество повторений будет зависеть от возраста ребенка и от его физической подготовки. 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. Детям с лишним весом разрешено использовать скакалку только после осмотра врачом.

Подружитесь со скакалкой и будьте здоровы!