

Консультация для родителей

«ДЕТСКАЯ СКАКАЛКА - СУПЕРТРЕНАЖЕР»

Древние греки старались достичь равновесия между духовным и физическим развитием, именуя это красивым словом «гармония». Про лентяя и неуча они говорили: «Он не умеет ни читать, ни плавать, выказывая тем самым пренебрежение к тем, кто не стремится к интеллектуальному физическому совершенству. Нам всем хотелось бы вырастить детей гармонично развитыми. Как это сделать?»

Все дети любят подвижные игры. Гоня мяч во дворе, прыгая и бегая со сверстниками, ребенок укрепляет свой организм. Пожалуй, бег и прыжки — самые универсальные средства оздоровления, причем, не только в детстве, 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 еще не все. При равномерной физической нагрузке улучшаются умственные способности, для ребенка. Благодаря физическим занятиям, особенно регулярным пробежкам, он лучше учится.

Казалось бы, какая связь между бегом и успехами, скажем, в математике? Оказывается, прямая. Во время бега клетки организма получают во много раз больше кислорода и питательных веществ, 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.

Так что не шоколадка с «цельными лесными орехами, как обещает реклама, а регулярные занятия бегом приводят к улучшению работы мозга, к развитию умственных способностей.

Итак, самый оптимальный способ самосовершенствования доступен каждому, ведь бегать можно где угодно и когда угодно, к тому же совершенно бесплатно. Надо только поискать для тренировок подходящий маршрут. Желательно, чтобы он проходил среди деревьев, подальше от улиц с интенсивным движением. По той же причине лучше заниматься бегом по утрам,

когда в воздухе меньше вредных примесей. Одно плохо: в дождливую погоду или в сильный мороз особенно не побегаешь из-за слякоти и холода.

Однако и в непогоду можно найти выход. Например, подобрать подходящий комплекс упражнений, который можно выполнять, не выходя из квартиры, даже если в ней всего несколько метров свободного пространства.

Для занятий физкультурой совсем не обязательно покупать дорогостоящие тренажеры. 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**.

Та самая веревочка с ручками, к которой мальчишки относятся с некоторым пренебрежением, считая это чисто девчачьей забавой. Они ошибаются: это занятие — не только забава, и полезно оно не только девочкам.

Можно сказать, что скакалка — супертренажер, настолько она полезна, проста и удобна. Самые опытные тренеры до сих пор используют ее в тренировках даже с именитыми спортсменами. Почему? Вы легко поймете 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 двигательные качества — силу, выносливость, скорость, ловкость.

К сожалению, не все современные дети умеют прыгать через скакалку. Как выяснилось, более 70% учеников первых классов не берут ее в руки. Наши дети больше полюбили другие, игры — виртуальные — и готовы сидеть перед дисплеем компьютера до глубокой ночи. Постарайтесь заинтересовать ребенка, пригласите ему в компанию одноклассников, соседских ребяташек. Ведь именно за счет прыжков можно добиться великолепных результатов в развитии согласованности движений (то есть развить ловкость), научиться правильно, распределять степень мышечного напряжения практически во всех отделах тела, натренировать сердце, сосуды, мышцы.

Научившись прыгать, ребенок быстро войдет во вкус, и уж тогда его от

этого занятия не оторвешь. В плане выносливости он будет получать даже более значительную нагрузку, чем при беге на длинные дистанции. Конечно, здесь следует соблюдать осторожность — ребят, имеющих лишний вес или проблемы со здоровьем, нужно научить правильно, дозировать нагрузки, контролируя пульс. К тому же форсированные нагрузки могут вызвать сильные мышечные боли — это тоже ни к чему.

Прыжки через скакалку надо разнообразить, подобрать нагрузку и спланировать ее по нарастающей. Если вы сами не можете определить оптимальную нагрузку для своего ребенка и составить для него хотя бы примерный план занятий, обратитесь к инструктору. Он с удовольствием покажет вам основные упражнения и обсудит интенсивность нагрузки.

Благодаря скакалке развивается и сила. в первую очередь нагрузка падает на мышцы голени и стопы, активно работают так же мышцы рук и торса. Постепенно ребенок учится включать в работу минимум мышц, экономить энергию и распределять силы для более продолжительной работы. Этот навык очень ценен. Он затем 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 ребенка, можно предложить ему поставить личный рекорд.

Да, скакалка - универсальный тренажер, который может развить все физические качества, за исключением, пожалуй, гибкости. Впрочем, как способ для разогревания мышц при подготовке к упражнениям на растяжку она также весьма эффективна.

Особенно полезна она малышам. Ребенок быстро растет, а прыжки через скакалку помогают формироваться костной ткани. Благодаря занятиям на этом «тренажере» ноги приобретают красивую форму, становятся длинными. А регулярная нагрузка на стопы при правильном мягком приземлении — отличная профилактика плоскостопия. Развернутые во время прыжков плечи и отведенные в сторону руки помогают не только выработать правильную осанку, но и гарантируют максимальный приток воздуха в легкие. Хорошая физическая нагрузка помогает развиваться сердцу, способствует укреплению всего опорно-двигательного аппарата.

Как выбрать скакалку? Нужно обязательно примерить ее по росту. Для этого ребенок должен взять ее за ручки, встать на нее и развести руки под углом 45 градусов от туловища. Не торопитесь обрезать скакалку, если она окажется длинной, ведь ребенок быстро растет. Если есть необходимость, можно просто перевязать узел в ручках.

Только не покупайте ребенку яркие китайские скакалочки, они очень легкие, быстро рвутся.

Со скакалкой можно заниматься где угодно: на улице, в парке, дома, в коридоре. Взрослые могут соорудить скакалку и для себя. Польза огромная, да и ребенку будет веселее тренироваться вместе с родителями, а то и с бабушками или с дедушками.