

СКАКАЛКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Наступает теплое время года, поэтому самое время для подвижных и спортивных игр во дворе.

Прыжки со скакалкой занимают значительное место, дети проявляют большую активность, настойчивость, особенно девочки.

Для маленьких детей, которые только учатся прыгать, следует обратить внимание на следующие моменты: длина, которая зависит от роста ребёнка: до 1,5 м шнур должен быть 1,8 м, до 1,7 м — 2,5 м. Далее на каждые 8 см роста ребёнка прибавляют примерно по 30 см длины шнура скакалки. Материал шнура для детей до 4–6 лет лучше пользоваться хлопковыми скакалками. При ударе по ногам или телу они не причинят сильной боли. Альтернативный вариант — мягкий пластик.

Научить маленького ребенка прыгать на скакалке не трудно, но нужно знать некоторые особенности, которые можно увидеть в данных видео:

https://www.youtube.com/watch?v=gAIV2H_aZzg&t=346s

<https://www.youtube.com/watch?v=TxUvz1VoLio&t=3s>

Плюсы скакалки всем очевидны: просто, дешево, весело и полезно. Прыгать 15 минут в день согласится каждый ребенок.

Скакалка помогает:

- Улучшить координацию тела;
- формировать правильной осанки. (При выполнении прыжков спина практически не напрягается);
- избавиться от ожирения и лишнего веса;
- повысить выносливость;
- справиться с нарушением обмена веществ;
- натренировать ловкость, внимательность, выносливость и чувство ритма;
- нормализовать кровообращение.

Систематические тренировки со скакалкой также помогают справиться со стрессами и депрессиями. Не зря же в народе существует выражение «Прыгать от счастья».

Но, конечно же, есть и противопоказания, к ним относятся:

- заболевания сердечно-сосудистой системы, её пороки;
- нестабильное артериальное давление;
- общее утомление;
- период восстановления после тяжёлых стрессов.

Также не стоит прыгать ребёнку, имеющему травмы конечностей, пока врач не разрешит полную нагрузку.

Поэтому, перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом!!!

