



СКАКАЛКА

Забава или спорт?

Не игрушку, не фиалку,
Не коробочку конфет,
Подарил мне дед скакалку,
Мне исполнилось семь лет!
И теперь, в своём портфеле
Я скакалочку ношу.
В школе, в парке или в сквере.
Прыгать всех друзей учу.



Забавы или спорт? Согласитесь, вопрос актуальный. Скакалка – не только игрушка. Скакалка универсальный тренажер, равного которому человечество еще не изобрело. Еще в 18 веке лондонские боксеры и жокеи сгоняли вес и накачивали мышцы ног прыжками до полного изнеможения. А ещё, раньше во французских и итальянских школах фехтования тот же способ применялся для формирования мышц нижних конечностей. А уж в наше время скакалка применяется в современных видах спорта как спортивный тренажёр. Она используется в упражнениях гимнастками, боксёрами, футболистами и другими спортсменами.

Скакалка помогает и обычным людям справиться с лишним весом, укрепить мышцы ног.



В XVIII веке через скакалку стали прыгать мальчики: в то время было не принято, чтобы девочки занимались спортивными играми. Но столетие спустя стали прыгать и девочки. Для этого не нужна была спортивная форма. Наши прапрабабушки, бабушки прыгали через «верёвочку» в пышных платьях и на каблукках.

Зачем это нужно ребёнку?

Скакалка для детей – это увлекательное и интересное занятие, которое, к тому же, позволяет укрепить здоровье. Благодаря прыжкам на скакалке ребенок быстро становится более выносливым и внимательным. При этом тренируется сердце, появляется хорошая осанка и развивается координация движений. Прыжки со скакалкой способствуют творческому развитию, так как дети часто придумывают собственные игры. Заинтересовать ребенка вести активный образ жизни несложно, но на это потребуется некоторое время. Родители должны понимать, что скакалка для малыша – это в первую очередь развлечение. Поэтому и обучать его необходимо в форме игры, подбадривая и радуясь успехам вместе с ребенком.

Важно знать некоторые условия, которые следует соблюдать:

- малыш должен быть полностью сосредоточенным на то, чем он занимается;
- если обучение происходит в помещении, то в нем должно быть достаточно места для занятий;
- нельзя заставлять ребенка учиться прыгать на скакалке;
- начинать обучение необходимо с самого простого;

