

**Ноябрь 2021г.**

### **Гимнастическая скакалка. Чем полезна?**

Невозможно не согласиться с фактом, что каждый родитель стремится вырастить не только воспитанного, образованного, но и здорового ребенка. Он проводит тщательную оценку пользы и вреда разных гаджетов, игрушек, одежды. Для физического здоровья необходимо с юных лет прививать любовь к спорту. Причем совершенно не важно, будут это серьезные занятия карате, увлечения футболом или теннисом, или просто обыкновенные прыжки на скакалке. На самом деле даже в таком, казалось бы, легком занятии есть свои значимые плюсы. В чем же состоит польза прыжков на скакалке? Почему детям с лишним весом или проблемами со здоровьем просто необходимо уделять особенное внимание данным упражнениям? Разберемся!

#### ***Польза прыжков на скакалке***

Заботливые и ответственные родители часто интересуются, почему детям необходимо делать свой первый шаг в мир спорта, начиная именно со скакалки, какой такой особенностью она обладает? Бесспорно, в этом занятии заключается колоссальная польза, о которой сейчас и будет идти речь. Почему это полезно?

Наиважнейшая польза занятий со скакалкой заключается в улучшении координации тела. Когда ребенок прыгает, очень многие мышцы его тела активно участвуют в процессе. Это не только плечевой пояс, но и икроножные, а также ягодичные участки. Прыжки помогают маленькому спортсмену выработать гармонию с собственным телом и постепенно повышать нагрузки тренировок. Занимаясь прыжками со скакалкой, вашему ребенку будет гораздо легче выполнять другие, более сложные упражнения. Укрепляется костный аппарат, что немаловажно для растущего организма. Особенно в том случае, если ему нанесен вред лекарствами или вынужденным пребыванием на больничной койке.

Прыжки со скакалкой полезны тем детям, которые страдают от лишнего веса. Похудение, к сожалению, становится целью не только взрослых людей. Несмотря на то, что упражнения со скакалкой на первый взгляд кажутся очень легкими, организму требуется огромное количество энергии для их проведения. Ребенку необходимо с помощью прыжков постоянно удерживать и подталкивать вверх свой собственный вес, что способствует быстрому и эффективному похудению. Такой вид занятий не нанесет вреда организму, и даже наоборот, укрепит здоровье. Польза очевидна. Похудение проходит с удовольствием. Постепенно ребенок

втягивается в режим и худеет интенсивнее, при подключении всех групп мышц и усложнении упражнений.

Определенная польза от прыжков со скакалкой для детей состоит в том, что они способствуют развитию сердечно-сосудистой системы. Все мы прекрасно понимаем, что такой серьезный орган, как сердце, нужно беречь с юных лет, поэтому ребенку просто необходимо уделять свое внимание и время занятиям прыжками. Сердечко ребенка станет более выносливым, ведь во время тренировок оно будет прокачивать больший объем крови, что благоприятно скажется на физическом состоянии всего организма. Будьте внимательны! Если изначально сердце имеет проблемы со здоровьем, прыжки могут нанести непоправимый вред. Проконсультируйтесь с кардиологом.

Очень важным достоинством упражнений со скакалкой можно назвать коррекцию осанки. Некоторые дети еще с детства страдают от этой проблемы и испытывают боли в спине. Длительное пребывание за компьютером, кривая спина при выполнении домашних заданий – все это наносит вред здоровью позвоночника. Когда ребенок занимается прыжками на скакалке, нагрузка на спину идет не такая большая, зато результаты будут колоссальными. Снова отметим, что изначально серьезные проблемы с позвоночником могут усугубиться при неподходящей физической нагрузке. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы не нанести ребенку вред.

Полезными упражнения считаются тогда, когда выполняются при отсутствии противопоказаний и в правильное время. Например, на полный желудок прыжки на скакалке могут обернуться болями и даже рвотой. Если скакалка назначена врачом как один из способов устранения проблемы, какой бы она ни была, необходимо придерживаться системности. Благо, детям обычно очень нравится такое веселое «лекарство».

### ***Подбираем скакалку для ребенка.***

Подойдите к выбору скакалки очень серьезно, поскольку от этого напрямую зависит результат упражнений. Лучше всего пойти в магазин вместе со своим малышом, чтобы на месте определиться и примерить, а оптимально – попробовать в деле. Обратите внимание на следующие критерии:

#### *Длина:*

Слишком короткая скакалка не позволит ребенку прыгать полноценно – ему придется максимально поджимать ноги, а от этого наступит скорая усталость. Польза прыжков на скакалке при этом сводится на ноль, да и лишние нагрузки ни к чему.

Слишком длинная скакалка будет мешать, путаться и даже способна травмировать ноги. Кроме того, не долго споткнуться об «болтающийся» ее отрезок.

Определить длину просто: скажите ребенку встать на середину скакалки, а ее концы развести в стороны ориентировочно до середины туловища (родителям стоит помочь). Если ему удастся поднять выше подмышек, длина явно не подходит – берите короче.

Ручки у скакалок должны быть гладкими, свободно умещаться в руке, иметь выемки для пальцев (не обязательно). Если вы хотите подобрать скакалку с деревянными ручками, проследите за качеством их покрытия – все-таки дерево способно оставлять заусенцы. Сам шнурок рекомендуется выбирать из ПВХ, хотя вы можете отдать предпочтение нейлону или хлопку.

Не рекомендуется брать жесткие резиновые шнуры, поскольку они больше остальных калечат поверхность кожи при неудачном захлесте. Детям-новичкам могут подойти средней толщины легкие и долговечные шнуры из цветной резины.

*Прыгайте вместе с детьми и будьте здоровы!*