

Навіщо дітям стрибати на скакалці?

Насправді, який сенс у цьому, на перший погляд, зовсім безглуздому занятті? Скакалка, загалом, предмет цікавий. Захоплює дітей на якийсь час, коштує недорого й займає зовсім небагато місця. Але насправді все значно серйозніше, ніж нам здається. Адже не даремно стрибки на скакалці — це складова обов'язкової розминки багатьох спортсменів і навіть космонавтів. Виявляється, десять хвилин стрибків на скакалці легко замінюють півторакілометровий забіг. Маєте намір порівнювати не з бігом, а з плаванням? Тоді це дорівнюватиме дванадцятьом хвилинам активного плавання. Або двом сетам гри в теніс. Вражає?

Усі батьки прагнуть бачити свою дитину сильною, спритною, гнучкою і з гарною поставою. Отже, саме скакалка допоможе нашим дітям стати такими. А ще стрибки на скакалці розвивають координацію рухів, почуття рівноваги, якого найчастіше бракує маленьким дітям. Малята з надлишковою вагою можуть зайнятися скіпінгом (стрибками на скакалці) навіть удома, їм не доведеться витратити на заняття забагато часу. Між іншим, у світі проводять досить серйозні змагання із цього виду спорту.

Не забудьте навчити дитину правильно стрибати на скакалці:

приземлятися необхідно не на носочки, а повністю на всю ступню;

скакалку потрібно обертати кистями рук, але не всіма руками;

важливо дібрати скакалку потрібної довжини (нехай дитина візьметься за ручки скакалки, настане ногами на її середину — скакалка повинна діставати до грудей);

під час стрибків потрібно перепочивати, щоб вирівняти подих.