***« Этот загадочный скиппинг »***

Задаваясь вопросом, что такое скиппинг, не все догадываются, что занимались им еще в детстве. Скиппинг – это прыжки через скакалку. В детстве мы никогда не задумывались, сколько энергии тратим, играя в догонялки или волейбол, прыгая через скакалку. По эффективности нагрузки скиппинг сравним с плаванием и бегом. Скипинг – это целое направление фитнеса и официальный вид спорта во многих странах, состоящее из прыжков на скакалке. Название skipping происходит от английского skip – прыгать, подпрыгивать. Многие новички удивляются, что на следующий день после занятия чувствуют буквально все мышцы, а ведь прыжки – это, казалось бы, работа исключительно ногами. Но, поднимая вас в воздух под ритмичные махи, тело в действительности подключает почти все мышцы: ноги – чтобы совершить прыжок и амортизировать приземление, пресс – чтобы сгруппироваться в воздухе, руки – чтобы работать скакалкой, спину – чтобы ваши «полеты» были легкими.

Уровень общей физической подготовленности у детей дошкольного возраста определяется тем, в какой мере у него развиты основные виды движений, физические качества. В дошкольном возрасте большое внимание уделяется развитию физических качеств. Одним из эффективных средств развития некоторых из них является скиппинг – прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку требуют хорошей координации движений рук и ног, способствуют повышению двигательной активности у детей, развитию ловкости, выносливости, быстроты. Кроме того, такие упражнения являются средством профилактики плоскостопия, формируют правильную осанку, укрепляют связки, развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы, чувство ритма и координацию движений.

Для того чтобы определить правильную длину скакалки, попросите ребенка взять ее за ручки, наступить в середину стопой и натянуть - концы скакалки должны коснуться подмышек. Лишнюю длину необходимо срезать. Ручки скакалки следует брать свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, скакалка свисает с внешней стороны рук. Ручка скакалки направляется вниз и зажимается между большим пальцем и остальными. Вращение скакалки производится только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами поддерживают вращение. Для того чтобы добиться положительного результата при вращении скакалки, учите ребенка только перебрасывать скакалку вперед и назад, держа руки в стороны. Постепенно в процессе обучения ребенок самопроизвольно будет держать руки чуть согнутыми в локтях. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

Знакомство со скакалкой можно начинать с трехлетнего возраста. Малыш пробегает под вращающейся скакалкой, перешагивает через вибрирующую и приподнятую скакалку, сам вращает скакалку вперед-назад с попыткой перешагнуть и перепрыгнуть через нее, когда она впереди. В среднейгруппе дети начинают перепрыгивать через скакалку удобным для них способом: переступанием с ноги на ногу или прыжком на двух ногах. В старшем дошкольном возрасте дети могут перепрыгивать разными способами: на месте и в движении, для них можно организовывать эстафеты и соревнования с индивидуальными прыжками.

Поначалу прыжки со скакалкой у детей могут получаться нескладно, плохо, поэтому важно поддерживать их интерес и чаще подбадривать. Мальчики нередко ошибочно считают, что упражнения со скакалкой - это для девочек. Расскажите им, что скакалка - обязательный элемент тренировок боксеров, борцов и космонавтов. И, конечно, это веселое занятие, ведь со скакалкой можно придумать много разных игр.