

В детском саду №30 «Росинка» прошёл досуг «Весёлая скакалка».

Скакалка – один из самых любимых спортивных снарядов у детворы. Прыжки на ней являются прекрасным физическим упражнением, они развивают выносливость и ловкость, улучшают осанку и укрепляют все мышцы тела и сердечно-сосудистую систему организма, и поэтому полезны не только для детей, но и для взрослых.

Сначала ребята выполнили разминку со скакалкой, а затем стали волшебниками и превращали скакалку в необычный предмет или атрибут для игры и играли с ней в различные игры.

Понравилась детям и проведенные эстафеты, такие как: «Бег со скакалкой», «Прыжки со скакалкой», «Встречные перебежки со скакалкой и обручем».

В процессе игр и эстафет дети показали свои отличные умения прыгать через скакалку.

