

# ПРОЕКТ-ПРЕЗЕНТАЦИЯ «Полезьа прыжков на скакалке»



## Задачи:

### **Образовательные:**

Ознакомить учащихся о пользе занятий в прыжках со скакалкой.

### **Воспитательные:**

Пропагандировать здоровый образ жизни; прививать любовь к движению.

### **Оздоровительные:**

Укреплять здоровье через физические упражнения.





**Это с нашего двора  
чемпионы, мастера -  
Носят прыгалки в кармане,  
скачут с самого утра.  
Во дворе и на бульваре, в  
переулке и в саду,  
И на каждом тротуаре у  
прохожих на виду.  
И с разбега, и на месте,  
И двумя ногами вместе...**



Все люди хотят выглядеть хорошо. Всякий организм требует здорового образа жизни. А раз так, то всегда не лишним будет узнать о средствах для поддержания тела и духа в хорошей форме и здравии.

Еще на уроках физкультуры в школе всех вынуждали заниматься таким видом разминки, как прыжки на скакалке. Многим это удавалось на ура, многие же люди испытывали существенные проблемы с этим, казалось бы, несложным физическим упражнением. Какова польза прыжков на скакалке для здоровья человека?



**Польза, которую вам могут принести занятия со скакалкой, неоспорима, и доказано это примером многих людей, а тем более спортсменов. Баскетболисты, волейболисты, легкоатлеты, даже боксеры-тяжеловесы – у всех них тренировки не обходятся без этого снаряда.**

**Полезь прыжков на скакалке** выражена в тренировках координации, силы воли и постоянного самоконтроля. в первую очередь вырабатывают внимание, быстроту и координацию. Каждый, кто только пробовал сделать хотя бы несколько прыжков и не запутаться, знает, насколько это непросто в самом начале.

Далее задействуются одновременно разные группы мышц: небольшие и крупные икроножные и спинные, мышцы кистей и рук, плечевой пояс, мышцы брюшного пресса и ягодиц. Для гармоничного развития тела важно, чтобы мышцы работали именно сообща, а не прорабатывались каждая по отдельности.

Эту большую ошибку допускают все, кто думает, что тренажерный зал будет наилучшим местом для красивого и здорового тела. Но ни один тренажер не поможет вам сохранять ровную осанку так, как это делает обычный шнур с двумя ручками на концах.



Активные безостановочные движения в течение всего 5-10 минут в день помогут здорово **укрепить вашу сердечно-сосудистую систему и выработать небывалый до этого запас выносливости.**

# Как правильно выбрать скакалку

Первое, что необходимо сделать, если вы выбрали такой способ физических упражнений для укрепления своего здоровья, - подобрать правильный предмет тренировок. Диаметр самого «тренажера» не должен превышать девять миллиметров, а длина должна подбираться, исходя из роста.

Чтобы определиться с длиной скакалки, нужно встать на нее ногам в центральной части, концы подтянуть на себя, чтобы они оказались у подмышек или же чуть выше.



# Как научиться правильно прыгать на скакалке?

Локти должны быть прижаты к туловищу, вращательные движения совершаются только кистями рук. Спина должна быть прямой, а ноги должны пружинить при отрыве от земли и при приземлении. Прыжки могут быть разнообразными: это и обычные, и двойные, со скрученной скакалкой, на двух ногах или на одной, вперед, назад и другие.



# Никогда не берите этот спортивный снаряд в руки, если у вас:

- ожирение 2 и более степени;
- некомпенсированная гипертония;
- заболевания суставов;
- заболевание позвоночника;
- головные боли неизвестного происхождения;
- сытый желудок.



# Если вам разрешены прыжки через скакалку, то организуйте занятие грамотно:

Перед прыжками разогрейте тело легким бегом или обычной зарядкой. Прыгайте в удобной спортивной обуви на толстой пружинистой подошве. Отрывайтесь от земли не более чем на 2-3 см – ровно настолько, чтобы шнур мог легко проходить под ногами и запутывался в них. Приземляться необходимо на носки стоп, не касаясь пятками поверхности.

- занимайтесь ежедневно;
- длительность занятий – 30–50 минут.
- сочетайте прыжки через скакалку с бегом и другими физическими упражнениями. В идеале это может выглядеть так: пробежка 10–15 минут, скакалка 15 минут, 15 минут другие упражнения и завершающая пробежка;
- следите за своим пульсом. В норме ваш пульс должен быть меньше  $(220 - \text{возраст}) * 0,6$ . К примеру, вам 15 лет. То ваш максимальный пульс не должен превышать  $(220-15) * 0,6 = 123$  ударов в минуту.

## Выводы:

1. Со скалкой можно заниматься где угодно: на улице, дома, в коридоре, на лестничной площадке. Проста в применении, удобна в хранении.
2. Моя главная задача – научить ребят применять целесообразные и эффективные методы на практике в течение всей жизни. А уж как они распорядятся знаниями и возможностями в будущем, личное дело каждого.
3. Скалка на уроках физической культуры служит отличным спортивным инвентарем, как для развития мышц ног, так и для улучшения работы сердечно-сосудистой системы организма.

**Ну что ж, пора нам  
Прощаться со скакалкой,  
Но думаю, что всем вам  
С ней расставаться жалко.**

**Поэтому, ребята,  
О ней не забывайте!  
И в ваши игры чаще  
Скакалку приглашайте!**

**Вернувшись в детство  
всего на 10 минут,  
вы получите  
заряд бодрости на  
целый день!**

