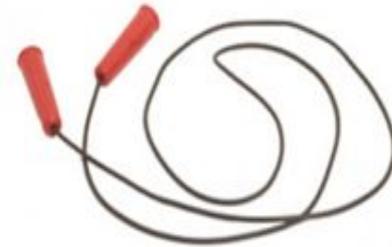


Проект "Салки на скакалке"

По данным опроса Минздрава РФ самым популярным видом спорта у россиян является прыжки на скакалке.

Скакалка — спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей, используется как один из предметов в художественной гимнастике.



Упоминается скакалка в английских легендах. Возникновение её связывают с христианской традицией. На них прыгали в Кембридже и в Восточном Сассексе каждую Великую пятницу.



Используют скакалку в качестве одного из основных инструментов в функциональной подготовке спортсменов практически всех видов спорта, особенно популярна она в боксе.



В СССР была основным элементом дворовой физической культуры. Этот снаряд стал настолько популярен, что был выделен в отдельный вид спорта "скипшинг".



Благотворно воздействует на все органы и системы организма. Эволюция скакалки просматривается, как в материалах применяющихся для ее изготовления (кожа, нейлон, каучук, металл) и дополнительных приспособлениях к ней (утяжелители), так и в арсенале доступных упражнений и действий.



На базе дошкольного подразделения "Надежда" ГБОУ СОШ № 2092 работа воспитанников со скакалкой давно стало культовой, чего только стоит ежегодный турнир "Мастера скакалки". В связи с объединением образовательных учреждений в комплексы, удалось даже сделать его открытым.



На скакалке возможно выполнить практически все беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, что я с успехом применял на уроках физической культуры в разделе лёгкая атлетика начальных классов.



Из наиболее любимых упражнений со скакалкой-прохождение комплексной полосы препятствий, классики со скакалкой, друг скакалки -мяч.



Но самое-самое любимое, это конечно "Салки на скакалке". Правила игры просты. Назначается водящий. Он будет стараться осалить убегающих от него. Все участники игры бегут, вращая скакалку; стараются, чтобы их не догнали. Если водящий загнал убегающего в угол, осалить он может только в том случае, когда игрок перестал вращать скакалку. Осаленный становится водой. Игра развивает практически все психофизические качества (скорость, выносливость, координацию, ориентировку в пространстве, ловкость и др.).

*На скакалке я скачу,
Вот того гляди взлечу.
Ты скакалочка моя,
Как же я люблю тебя*

*Вот попрыгаю немножко
И возьму с собой в дорожку.
Под подушку положу,
Даже сказку расскажу.*

Этим стишком, прыгая на скакалке, мы с воспитанниками прощаемся с вами. До новых встреч!

