

«ПРЫГАЕМ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ» с ДЮСШ № 4

[#ОбразованиеТутаев](#)

На неделе с 10 по 14 октября в рамках проекта «СПОРТИВНЫЙ ОРИЕНТИР ДЮСШ № 4» направления «ИНВЕНТАРЬ» во 2-ых и 7-ых классах состоялись соревнования по прыжкам через скакалку.

Прыжки через скакалку — очень полезное занятие для растущего, развивающегося организма. Они способствуют формированию правильной осанки, укреплению мышц.

✅ Техника прыжков следующая:

Исходное положение — ноги вместе, шнур скакалки позади ног;

Делаем прыжок и одновременно прокручиваем скакалку кистями;

Следите, чтобы работали преимущественно кисти, а не плечи;

Уделяйте внимание дыханию — оно должно быть равномерным. Если чувствуете, что задыхаетесь — сбавьте темп.

Как же стимулировать маленьких непосед из 2-ых классов выполнять упражнение?

Мы провели соревнование в виде игры «Кто больше прыгнет за 1 минуту?»

Среди 16 человек из 2А с результатом 75 победила Сона Акобян, а среди 16 обучающихся 2Б выиграл Михайлов Дмитрий с 51 прыжком.

Стабильно высокие результаты по прыжкам через скакалку продемонстрировали 36 семиклассников.

Среди 7А лидером дня стал Федоренко Матвей (158), среди 7Б класса Первенство выиграл Степанов Степан (150).

Победители в каждом классе награждены грамотами от [ДЮСШ № 4](#).

Мельникова Светлана, педагог-организатор ДЮСШ № 4/Кинарекина Н.В., педагог по ФК МОУ Константиновская СШ

