

«СОРЕВНОВАНИЕ ПО ПРЫЖКАМ НА НЕЙРОСКАКАЛКЕ»

29 ноября для младшего объединения «Республики «СПОРТ» состоялись соревнования по прыжкам на нейроскакалке за 1 минуту. Две недели ребята учились управлять с прыжковым тренажером и отрабатывали приобретенные навыки.

В течение занятия, традиционно, наше объединение бегают по залу и проводит разминку (один из участников). В этот вечер команды девочек и мальчиков также поучаствовали в соревнованиях с обручами.

✓ Нейроскакалка была задумана как полезный тренажер как для тела, так и для мозга. Она выглядит как цветная палка с мигающим разноцветными огоньками и роликом на конце. Это изделие одевается на одну из ног и закрепляется фиксатором. За счет крутящегося колесика она двигается по кругу по поверхности пола или асфальта. Получается, что одна нога отталкивает скакалку, а другая перепрыгивает через неё. Скакалка развивает координацию движений, формирует выносливость, терпение, организованность. А еще прыгалка является отличным кардиотренажером.

🏆 Победителем среди девочек стала Шемякина Ирина (115 раз), на 2 месте Далова Арина (97 раз), замкнула тройку лидеров 🥉 Розанова Елизавета с 83 прыжками.

Среди мальчиков победил 🏆 Червяков Анатолий (100 раз), на втором месте 🥈 Сметанин Егор (85 раз), Уткин Матвей 🥉 - бронзовый призер (63 раза).

Светлана Александровна

[#ОбразованиеГутаев](#)

