

Со скакалкой подружись!

Автор: Какшарова Л.Д.

16.04.2024 06:23 - Обновлено 16.04.2024 06:26

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей.. В средней группе №3 «Пчелка» реализуется проект «Со скакалкой подружись!» Прыжки со скакалкой вырабатывают у детей координацию движений рук и ног, развивают скоростно-силовые качества, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Это замечательное упражнение тонизирует мускулатуру (во время прыжков задействованы многие мышцы тела – спина, ноги, руки, пресс), развивает вестибулярный аппарат. Прыжки на скакалке одинаково полезны и для девочек, и для мальчиков. Дети научились выполнять упражнения «Прыжки через скакалку, лежащую на полу», «Вертолётик», «Бабочка». На прогулке с удовольствием играют в подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Перепрыгни через скакалочку».

