**ПОЛЬЗА ЗАНЯТИЙ СО СКАКАЛКОЙ**

Скакалка – популярный и доступный спортивный снаряд, с которым хорошо знакомы взрослые и дети. Польза упражнений со скакалкой очевидна и для мальчиков, и для девочек.

Прыжки на скакалке – не только веселое времяпрепровождения для детей, но и огромная польза для их здоровья. Научившись правильно прыгать на скакалке, вы отметите весомые преимущества использования данного гимнастического снаряда:

* отличная профилактика плоскостопия;
* укрепляются мышцы в области рук, ног и брюшного пресса;
* у ребенка отмечают улучшенную координацию движений;
* укрепляется сердечно-сосудистая система в процессе регулярных тренировок;
* прыжки на скакалке – отличный способ предотвратить развитие сколиоза;
* выполнение активных физических упражнений улучшает сон и аппетит ребенка;
* такие упражнения позволяют поддерживать детский организм в тонусе;
* тренируются такие важные качества, как ловкость, внимательность и выносливость организма;
* у детей развивается чувство ритма.

В результате такие прыжки способствуют поддержанию здорового состояния детского организма и укреплению иммунной системы.

Воспитатель Макарова М.А.

