**«День скакалки»**

Скакалка - один из самых любимых спортивных снарядов у детворы. Прыжки на ней являются прекрасным физическим упражнением, они развивают выносливость и ловкость, улучшают осанку и укрепляют все мышцы тела и сердечно-сосудистую систему организма, и поэтому полезны не только для детей, но и для взрослых. Кроме того, прыгать на скакалке и играть с ней в разные игры – это весело! Древние египтяне и китайцы крутили веревки и канаты из пеньки. Им постоянно приходилось перепрыгивать через них, чтобы они не путались. Дети, понаблюдав за взрослыми, стали прыгать через недлинные куски веревки для забавы. Постепенно игра распространилась по всему миру. В XVIII веке через скакалку стали прыгать мальчики. В то время было не принято, чтобы девочки занимались спортивными играми. Но столетие спустя скакалки стали популярным развлечением и среди девочек Для этого не нужна была спортивная форма. Наши прапрабабушки, бабушки прыгали через «верёвочку» в пышных платьях и на каблучках.

Для создания у детей положительного эмоционального настроя, формирования устойчивого интереса к занятиям спортом, подвижным играм 13 октября в нашей группе был организован физкультурно-оздоровительный час «День скакалки». Ребята упражнялись в прыжках через скакалку, дело оказалось совсем нелёгким. С удовольствием поиграли в подвижные игры со скакалкой: «Рыбак и рыбки», «Кто самый гибкий».  Всем было очень весело и забавно. Дружите со скакалкой! И вы всегда будете стройными, энергичными и здоровыми.

Но не забывайте, что прыжки через скакалку - напряженная форма физических упражнение, противопоказана детям, имеющим заболевания сердца и другие заболевания при которых недопустимы высокие показатели пульса.  
  
Чтобы прыгать научиться  
  
Нам скакалка пригодится,  
  
Будем прыгать высоко,  
  
Как кузнечики легко!

Воспитатель старшей группы №4: Бармина М.Ю











